Nathan Romano – Legea Atractiei

Despre ce vom vorbi

Bine ati venit la cursul Legea Atractiei. Vom vorbi despre Introducere in Legea Atractiei, va voi invata tehnici speciale ale manifestarii (ale legii) si va voi da cunostinte mai profunde despre Legea Atractiei.

Acesta nu e tocmai un video (film) care va invata despre LA cat e mai mult un curs de studiu individual. Va vor fi date niste exercitii pe care trebuie sa le faceti pentru a putea manifesta realitatea pe care o imaginati. Lucrurile pe care le veti vedea aici nu sunt cele care sunt predate de alti mentori (profesori ai LA). O sa va povestesc un pic despre aceasta ca o scurta introducere despre cum am ajuns la aceste informatii. Cam acum un an eram intr-o mare depresie. Am pierdut tot ce aveam. Mi-a ramas doar camasa, pantalonii si pantofii (cea pe care le purtam), si asta era totul. Eram intr-o mare depresie, care dura deja de cateva luni, eram sub tratament pentru aceasta depresie, luam pastile, in doze mari, si in perioada aceea am primit un email de la cineva in care era o reclama (de la Google) despre o carte. In reclama am vazut ceva uimitor, care promitea sa-mi schimbe viata, dar pe vremea aceea nu eram constient de LA, nu stiam ca exista un astfel de lucru. Atunci mi-am procurat cartea respectiva si cu aceasta carte au venit multe bonusuri. Unele dintre ele erau consultari gratuite cu mentorii Legii Atractiei. Am inceput sa invat cu ajutorul acestor mentori. Am intrat adanc in subiectul LA. Si unul din lucrurile uimitoare pe care le-am gasit a fost o carte numita « Life Transformation formula System Z » Din aceasta carte, si am sa va dau link-ul mai tarziu, este ceea ce am sa va arat aici. Cand am primit aceasta carte, cand am urmat exercitiile din aceasta carte, viata mea a inceput sa se schimbe, cu o viteza foarte mare. Atat de mult incat am facut o excursie la Costa Rica, valorand 5000$, si nu am avut banii ca sa pot merge, de asemenea am primit multe cadouri in vremea aceea, lucruri valorand aproape 50.000$ si mai primesc si astazi multe lucruri. Treaba cu aceasta cartee este ca trebuie citita si trebuie facute exercitiile si va voi arata exercitiile aici. Am incetat sa mai fac exercitiile, le-am facut o data, nu stiam ce functioneaza in cadrul legii atractiei, am incercat tot ce am putut, nu eram angajat si mi-am dedicat tot timpul (24/7) acestui lucru. Si cand spun 24/7 spun ca dormeam un

pic apoi ma sculam si apoi citeam mai mult despre aceasta, luam mai multe cursuri on line, ascultam mai multe inregistrari, eram adanc imersat in Legea Atractiei. Dupa cateva luni de LA dupa ce am citi cartea aceea si am facut exercitiile o data am renuntat la pilule (medicamente). Nu recomand oamenilor sa faca aceasta, dar eu am facut-o, am iesit din depresie prin fortele mele, si ma simteam bine. Mi-am gasit o partenera de viata, care e uimitoare, parca nu e din lumea aceasta, pe care de fapt am atras-o prin LA, cu care sunt si acum. Si multe alte lucruri. Dar cum am mai mentionat, nu am mai citit cartea si nu am mai facut exercitiile o perioada de aproape 9 luni. In acest timp munceam din greu, vreau sa spun 24/7 incercand sa castig bani. Ma straduiam din greu. Dar orice am facut, oricat de greu m-am straduit, nu am imbunatatit nimic, de fapt era si mai greu.

Despre ce vom vorbi – partea 2.

Introducere in LA. Tehnici avansate ale manifestarii, Cunostinte profunde despre LA.

Deci, nu intelegeam ce faceam gresit, faceam totul asa cum fusesem invatat de LA si lucrurile nu se indreptau. Dupa aceste 9 luni, in noiembrie trecut, cineva m-a contactat si era intr-o mare depresie. De fapt se gandea sa se sinucida. Eu ajutam oamenii mai demult invatandu-i LA prin metoda clasica. De fapt, din ziua in care am aflat de LA am stiut ca trebuie sa-i invat pe oameni despre ea pentru ca viata mea a inceput sa se schimbe de atunci si am vrut sa-i ajut si pe ceilalti sa se schimbe. Acesta e motivul pentru care am facut aceste filme. Deci primul lucru care mi-a trecut prin cap a fost: ce sa-i spun acestui baiat? Si primul raspuns a fost: Da-i cartea ! Da-i cartea si determina-l sa faca exercitiile. Si am facut-o. Dupa ce a facut exercitiile, dupa cateva saptamani, s-a angajat undeva pe un post pentru care nu avea pregatirea necesara si unde este foarte bine platit. El de asemenea a reusit sa isi invinga depresia si intraga sa viata s-a inbunatatit in doar cateva saptamani. Din nou, nu a facut exercitiile decat o data. Atunci mi-am dat seama ca am gasit ceea ce merge din toate lucrurile pe care le-am facut, din toate cartile pe care le-am citit, din toate exercitiile pe care le-am facut, am gasit care era raspunsul. Deci am decis sa reiau cartea din nou si am inceput sa fac exercitiile din nou. Nu va pot spune cat de

impresionant si uimitor e acest lucru. In mai putin de o luna am gasit o slujba, intr-o perioada in care nu se faceau angajari de loc. Nu numai atat, am un servici bine platit, si am inceput sa muncesc ca « analist de afaceri». In mai putin de 3 luni de cand am inceput slujba sunt manager de sistem, « manager departament de achizitii » mai fac de asemenea munca de ... si proprietarul companiei mi-a spus ca vrea sa conduc firma in locul lui, voi fi managerul intregii firme. El vrea sa se pensioneze si vrea ca eu sa-i iau locul. Si asta nu e tot. Sfatuiesc oamenii cum sa faca afaceri, banii vin la mine, m-am mutat dintr-un mic apartament intr-o zona f. frumoasa a orasului.

Inca o data am inceput sa folosesc din nou cartea in noiembrie si in decembrie 23 eram deja in cea mai frumoasa zona a orasului, in partea cea mai la moda intr-un apartament nou, cu o bucatatrie de 3..4 ori mai mare decat cea cea pe care o aveam inainte. Uimitor era ca chiria era numai cu 150$ mai mare. E uimitor, nu ? Viata mea o dovedeste de cand am reinceput sa folosesc cartea. De indata ce mi-am dat seama ca aceasta carte atat de uimitoare era chiar lucrul care ma facea pe mine sa atrag lucruri, am inceput sa ma dedic ei 100%. Mi-am schimbat web-site-ul dupa modelul cartii. Web-site-ul avea cursuri despre aproape orice: cum sa atragi manifestarea facand afirmatii, ce e LA si cum sa activezi LA, etc era un web-site mare in doua limbi. Mi-am dat seama ca ceea ce predam nu mergea. Am si cateva exemple de oameni care au lucrat cu aceasta carte: doua doamne din zone diferite ale lumii amandoua avand nevoie sa-si gaseasca case, oricat de uimitor ar parea, in mai putin de o luna - de obicei e cam doua saptamani - si-au gasit un loc mai bun de locuit cu o chirie doar un pic mai mare, de doar 100$ mai mult dar diferenta ar fi trebuit sa fie de 5000$ sau mai mult. Si lucrul acesta functioneaza pentru orice cum ar fi : bani, cum sa atragi partenerul de viata, LA va da totul. E nevoie sa stii doar cum sa o folosesti. Deci asta a fost depre mine si cum am ajuns la aceste informatii. Acum voi vorbi despre LA.

Introducere - Ce este LA ?

Ceea ce gandesti atragi. Gandurile devin lucruri. Cum atragi. Persoana schematizata - introducere.

Ce este LA ? LA e o lege in toata putera cuvantului. Nu e un capriciu sau ceva popular sau la moda, nu e un scam de marketing (inselaciune), nu e ceva care face lumea sa cumpere carti si filme. E o lege. E o lege care lucreaza pentru tine 100% din timp. Nu conteaza cine esti, ce esti, aceasta lege lucreaza pentru tine. Daca te uiti in jur, in camera unde te afli, tot ce vezi in jurul tau ai atras folosind LA. Deci, ce e LA ? LA spune ca orice te gandesti, atragi. Spus in alt fel, gandurile tale devin lucruri. Deci, cum e asta sa atragi ? E o lege de baza despre cum atragi. Acesta esti tu (vezi film). Partea de sus a capului e mintea constienta. Partea de jos e mintea subconstienta. Asa cum vezi, e o diferenta imensa intre mintea constienta si mintea subconstienta. Lasa-ma sa-ti explic ...(in alt mod). Cum de atragi lucruri in viata ta ? Ai ganduri. Hai sa zicem ca ti-e frica de ceva. Ti-e frica de paianjeni. Fiecare gand de frica are un sentiment atasat de el. Frica e un gand cu un sentiment atasat de el. OK ? Deci, cand te gandesti la paianjeni, si atasezi ceea ce simti cand te gandesti la paianjeni, alimentezi de fapt gandul, deci cand te gandesti la paianjeni, cand simti sentimentul legat de paianjeni, trimiti un mesaj universului. Universul e Dumnezeu, sau Creatorul tau, sau Dragostea Divina, puteti sa il numiti cum vreti. Eu o sa-i spun universul. Deci ti-ai trimis gandul universului si universul spune : acordat. Deci daca ai o frica legata de paianjeni si te gandesti la paianjeni ar trebui sa nu fi surprins sa gasesti paianjeni. Asa atragi. Acum, asta inseamna ca tot ce e in viata ta ai atras pana acum. Ceea ce vezi acum este reflexia sau re-reflexia gandurilor tale. Dar nu ale gandurilor de azi, ci a celor pe care le-ai avut in trecut. Gandurile pe care le ai astazi iti vor arata viitorul. Trebuie sa intelegi ca gandurile (singure) nu sunt de ajuns. Poti sa te gandesti la paianjeni, sa ai un sentiment legat de paianjeni, sau ai o frica legata de paianjeni, pe care o trimiti universului si universul spune : acordat si iti trimite paianjeni. La fel sa intampla si cu banii. Atunci cand ai un anumit gand despre bani, fie el bun sau rau, nu conteaza, universul receptioneaza gandul ca ceva ce ceri, deci daca spui : « Nu am destui bani » si ai un sentiment neplacut pentru ca nu ai destui bani, universul receptioneaza mesajul care spune ca « Nu am destui bani » si iti spune : acordat (se acorda) si iti da mai multe situatii in care poti sa spui : « Nu am destui bani ». Aceasta e baza LA. Trebuie sa « devii » gandurile tale, pentru a fii la ce te gandesti. Daca vrei sa schimbi (ceva) trebuie sa intelegi ca trebuie sa-ti schimbi gandurile, sau felul in care

gandesti. Te voi invata aici cateva dintre lucrurile importante despre mintea ta si cum sa realizezi aceste schimbari pe calea usoara. Ceea ce te invata toata lumea in legatura cu LA este sa faci afirmatii, sa incerci sa te convingi, sa-ti convingi subconstientul ca esti ceea ce afirmi. Lasa-ma sa-ti arat un pic cine esti.

Acesta esti tu. Persoana schematizata – partea a doua.

Acesta esti tu. Partea rotunda e capul tau. In partea de sus a capului tau – vezi o linie acolo - linia arata diferenta intre mintea constienta si mintea subconstienta - mintea constienta este partea de sus, mintea subconstienta e partea de jos. Asa cum poti vedea, mintea constienta e considerabil mai mica decat mintea subconstienta. Multi oameni spun ca pentru a atrage trebuie sa-ti convingi subconstientul ca tu ai ceea ce doresti si in felul acesta subconstientul va transmite aceasta universului si universul o sa-ti dea ceea ce doresti. In principiu e corect, dar nu e asa de usor de facut cu afirmatii. Nu e usor de facut aceasta nici cu vizualizari, de asemenea. Multor oameni le e foarte dificil sa vizualizeze, altii nu reusesc sa vizualizeze. Multi oameni nu pot vizualiza. Iar alti multi oameni nu isi pot crede propriile afirmatii. Le e frica de propriile afirmatii. Felul in care afirmatiile functioneaza e ca le iei din partea constienta (5-10% din mintea ta) si incerci sa impregnezi cele 90-95% cu o noua credinta. Care sunt aceste credinte? Credintele, dupa mine, sunt realitatea ta. Mintea are prioritatea nr.1 si aceasta prioritate e de a supravietui, orice ar fi. Deci, mintea ta - pentru a supravietui - trebuie sa gasasca indicii (dovezi) ca ceea ce crede exista. Ai putea vedea in aceasta ceva obisnuit, ceva usor, simplu. Ori ai putea spune: OK, daca vad ceva atunci o sa stiu ca e acolo si asta e indiciul (dovada), corect? Sau daca ating masa sau ciocanesc in ea atunci voi sti ca masa e solida, OK, am proba (dovada). Nu e chiar asa de simplu. A fost demonstrat ca mintea ta nu poate deosebi intre ceva ce iti imaginezi, ceva ce iti amintesti si ceva ce chiar se intampla. Pentru mintea ta e acelasi lucru sa te gandesti la ceva sau sa ti se intample acel ceva. Mintea nu poate sa faca deosebirea intre acestea doua. Deci daca te vezi (iti imaginezi) ca bei o limonada chiar acum, mintea ta crede ca tocmai ai baut o limonada in lumea reala. Acelasi lucru se petrece cu amintirile: daca iti retraiesti amintirile si iti amintesti ca ai fost ranit in trecut, retraind sentimentul

ca ai fost ranit, trimiti mai multe informatii universului despre cererea ta care e: te rog da-mi mai mult din aceasta. Aceasta e ce vreau, da-mi mai mult din aceasta. Universul, sau subconstientul, nu intelege diferenta intre « nu mai vreau » si « vreau ». Orice spui - il ia ca e adevarat - si e lucrul pe care il vrei. OK ? Il ia ca adevar, ca singurul adevar, adevarul ultimativ. Deci la orice te-ai gandi, subconstientul il va transmite universului cu sentimentul corespunzator, desigur, si il va atrage (catre tine), ... ca o statie de retransmisie. LA te invata ca trebuie sa vibrezi sau sa emiti la o inalta frecventa, care e o frecventa a sentimentelor si gandurilor pozitive (bune) pentru a reusi sa atragi lucruri bune in viata ta. Sa-ti dau un exemplu : te gandesti la « nu am destui bani » si te simti rau gandindu-te la « nu am destui bani » alimentand astfel gandul, subconstientul asculta aceasta si cere aceasta universului. Si universul spune : « acordat, vei avea mai multe situatii in care nu o sa ai destui bani. Asa sta treaba cu credintele. Ti-am spus ca mintea ta nu poate diferentia intre ceea ce vede, gandeste sau isi imagineaza. Pentru ea este acelasi lucru. Un alt lucru care a fost dovedit de fizica a fost ca nu poti atinge nimic. Stiu ca nu vei intelege aceasta dar daca urmaresti filmul « What the bleep do we know » vei intelege mai bine. Ideea e ca esti facut din atomi, si toti atomii au electroni zburand in jurul lor. Acesti electroni au o sarcina negativa. Cand incerci sa unesti doi magneti cu acelasi pol unul de celalalt vei vedea ca se resping.

Acesta esti tu - persoana schematizata – Partea a treia.

La fel se intampla cu tine si cu orice lucru din univers. Incerci sa atingi ceva dar nu reu sesti pentru ca electronii tai si electronii lucrului respectiv se resping inainte de a realiza contactul. Deci mintea ta crede ca tu atingi masa si te face sa crezi ca tu atingi masa. E ceva profund, pentru ca daca nu poti atinge nimic, dar tu crezi ca atingi, nu poti vedea nimic cu adevarat - nu stii daca chiar vezi cu adevarat – pentru ca mintea ta nu poate face diferenta dintre ceva care a fost gandit, ceva care a fost imaginat, sau ceva care a fost vazut, deci mintea ta trebuie sa gaseasca un mijloc prin care sa-si dovedeasca ca lucrurile in care crezi (oricare ar fi ele) sunt adevarate. Pentru ca are prioritatea nr 1, aceea de a supravietui. Pentru mintea ta singurul lucru care e adevarat este ea insasi. OK ? Totul din jurul tau e doar un segment al propriei imaginatii

– daca poti sa o iei asa. Si experienta pe care o ai pana acum e facuta din credintele tale: deci, tu crezi ca esti (a)tras de legea gravitatiei si te opresti cand atingi pamantul; tu crezi ca atunci cand atingi masa din fata ta ea va fi solida si mana ta nu va putea trece prin ea, deci mintea iti va arata dovezi ca asa e, exact asta. Daca tu crezi ca banii vin greu, mintea ta iti va arata dovezi ca e adevarat: banii vin greu. Daca crezi ca femeile sunt rele si inseala, atunci vei gasi in viata ta multe femei care inseala si care sunt rele. Vei atrage aceste lucruri spre tine pentu ca mintea ta trebuie (are nevoie) sa supravietuiasca. Asta e ideea principala. Deci credintele tale iti fac (construiesc) realitatea. Toate acestea pot fi dovedite, exista un film despre paradigme, si in acelasi film « What the bleep do we know » paradigma ta iti spune ceea ce poti vedea, mintea ta va fi capabila sa vada lucruri in care crezi sau despre care stii deja (ca sunt). Daca mintea te vede ceva care nu poate intelege... atunci va incerca sa gaseasca dovezi. In filmul « What the bleep do we know » ti se spune cum bastinasii din America de Sud nu au putut vedea corabiile spaniolilor sosind pentru ca nu intelegeau ce sunt acestea. Mintea lor nu era pregatita sa primeasca acea informatie, deci nu erau in stare sa le vada. Pentru ei, ele nu erau acolo. Exista un film depre paradigme, uimitor, unde ti se arata un pachet de carti de joc, ti se arata cateva carti si o persoana incepe sa ti arate pe rand toate cartile. Le vezi pe toate ca fiind normale. Apoi se opreste si iti spune: Stii ceva? Paradigmele tale sunt atat de puternice incat ceea ce ai vazut mintea te-a facut sa crezi ca e normal, cartile ce le-ai vazut sunt obisnuite. Si apoi iti arata ca are un 9 de inima neagra. Mintea ta l-a vazut ca rosu pentru ca nu era pregatita sa vada ceva diferit. Nu se intampla asta cu un teanc de carti obisnuit, acele carti erau schimbate. Intregul exercitiu era doar ca sa-ti arate ca mintea vede doar lucruri pe care e pregatita sa le vada.

Cand mintea gaseste ceva care nu e pregatita sa vada, fie nu o (il) vede ori va fi in stare de soc, ori intr-un fel foarte foarte greu mintea va accepta ca exista. Asta e ceea ce mintea vrea sa nu se intample, de aceea va gasi dovezi ca tot ceea ce crede e adevarat. Daca ai vrea sa atingi masa chiar acum si mana ta ar trece prin ea mintea ta ar fi foarte socata. De aceea, chiar daca aceasta se intampla, nu vei fi capabil sa o vezi. Tocmai pentru a putea supravietui. Deci, tot ce gandesti, mintea ta va atrage. Tot ceea ce crezi va deveni propria ta realitate, pentru ca mintea ta va gasi dovezi pentru aceasta. Deci daca crezi ca trebuie sa muncesti

din greu pentru bani vei gasi dovezi ca trebuie sa muncesti din greu pentru bani. Daca crezi ca esti un om bun si oamenii bogati sunt rai pentru ca fura de la altii sau fac rau, deci sunt rai, lasa-ma sa-ti spun ca nu vei avea niciodata destui bani incat sa te consideri bogat pentru ca credinta ta e ca esti un om bun si oamenii bogati sunt rai. Nu poti avea credinte amestecate si sa astepti ceva sa se intample. Credintele iti sunt realitatea.

Transmiterea. Mintea ta e impotriva ta. Tu si mintea sunteti diferiti. Tu ai abilitatea de a gandi. Mintea ta de asemenea gandeste dar gandeste complet diferit decat tine. Nu o utilizezi pentru a gandi.

Cum transmiti? Asa cum ti-am spus inainte, transmiti gandurile tale universului. Ganduri unite cu emotii. Daca te gandesti la ceva si adaugi o emotie acelui gand apoi o vei cere universului si universul intotdeauna spune: acordat. Dar pentru a fi capabil sa ceri ceva credintele tale trebuie sa fie aliniate cu acel gand. Deci, daca crezi ca nu poti avea bani si te gandesti la bani si ai un sentiment placut despre a avea bani, subconstientul va bloca aceasta cerere, ea nu va ajunge la univers pentru ca tu in credintele tale iti spui ca nu poti avea bani. Dar in constiinta ta cele 5% vor sa bata cele 95% spunandu-le doresc bani, da-mi bani, te rog. Cele 95% ale subconstientului vor spune: nu, nu pot, pentru ca credinta ta e ca nu poti avea bani. OK ? Deci, pentru a reusi sa transmiti gandul impreuna cu sentimentul credintele tale trebuie sa fie aliniate cu acel gand. Deci primul lucru care e nevoie sa-l faci este sa-ti verifici credintele. Credintele tale sunt foarte importante. Ceea ce crezi va dicta ceea ce se intampla acum. Asa cum poti vedea, daca utilizam LA in modul clasic adica utilizand afirmatii si vizualizari pot sa treaca zile, luni, ani facand afirmatii ca: « am un sentiment placut pentru bani », « ma simt bine si sunt recunoscator pentru ca am bani » dar de fapt incerci sa lupti impotiva a ani si ani si ani de milioane de repetitii de : « nu sunt detul de bun » sau « numai oamenii rai ai bani » sau « trebuie sa muncesti din greu pentru bani » sau ori ce alta credinta ai avea. Deci trebuie sa te gandesti fie la un mijloc sa iti schimbi credintele sau – aici e partea unde cartea « Life transformation formula Z » a facut o imensa diferenta pentru mine – ca nu e nevoie sa faci aceasta, nu trebuie sa-ti

convingi subconstientul. Cea mai mare lupta pe care o avem aici si motivul pentru care nu se manifesta ceea ce vrem este pentru ca incercam sa luptam impotriva subconstientului si ca incercam sa luptam impotriva universului fizic.

Nu poti sa incerci sa-ti pui gandurile in actiune cu ajutorul unui lucru (subconstientul) care nu te asculta. OK ? A fost programat de ani si ani si chiar asupra universului fizic nu poti sa ai o influenta asa de mare, asa cum te voi invata peste cateva minute. Deci sa incepem cu tehnicile. Mintea ta e impotiva ta. Asta e foarte dur si foarte important. Mintea ta crede despre tine ca esti un loser (unul care pierde tot timpul) de mult timp. Mintea ta are doar un singur lucru de indeplinit cu tine: sa vada daca esti suficient de bun ca sa te asculta si sa iti ofere srpijin. Mintea ta cauta motive sa faca aceasta. Toata viata ai acumulat pierderi. Prin pierderi inteleg lucruri ca acestea: cand erai la scoala si nu ti-ai facut tema, ori ti-ai facut-o dar nu foarte bine, sau cuiva nu i-a placut cum arati si ti-a spus ca esti tantalau sau esti prost sau ca nu stii sa faci ceva anume, mintea ta a acceptat aceasta ca un adevar absolut. Si tu ai acceptat aceasta, ca adevar absolut, de asemenea. Te intreb: De cate ori in saptamana trecuta ai facut ceva si apoi ti-ai dat seama ca ai gresit si te-ai facut prost, ori idiot, sau cum spui tu. De cate ori te-ai facut (apelat) asa in timpul vietii de pana acum? Mintea ta, in primul rand, tine socoteala acestor situatii. De fiecare data cand ti se spune ca esti un loser de fiecare data cand tu spui despre tine ca esti un loser, de fiecare data cand auzi pe cineva facandu-l pe altul loser, mintea ta considera aceasta (iti numara aceasta) ca un loss (pierdere) pentru tine. Pentru ca mintea ta sa te sustina trebuie sa ai wins (castiguri, succees). Si pana acum ai avut - nu vreau sa spun ca de loc - dar numarul pierderilor este mult mai mare decat al castigurilor.

Mintea ta e impotriva ta – partea a doua.

Winners and Losers (Castigatori si pierzatori). A castiga e orice decizi sa faci si apoi faci sau orice decizi sa nu faci si nu o faci.

Primul lucru pe care trebuie sa-l intelegi aici e ca tu esti diferit de mintea ta (va deosebiti). Tu ai capabilitatea de a gandi. Mintea ta de asemenea gandeste, dar gandeste intr-un mod total diferit decat tine. Tu nu o utilizezi pentru a gandi. Aceasta e foarte important. Mintea ta crede

despre tine ca esti un loser chiar daca tu consideri ca nu e asa. Mintea ta si cu tine sunteti doua entitati diferite. OK? Mintea ta are o minte a ei. Si tu ai o minte a ta de asemenea. Deci cand te gandesti ca ai bani, mintea ta spune, nu, esti un loser. Nu te va sustine cu acest gand. Cand te gandesti ca vei reusesti ceva, mintea ta se gandeste: lasa-ma sa socotesc cate loss-uri (pierderi) ai, cate wins (castiguri)... nu, nu te sustin. Mintea ta e impotriva ta in aceasta privinta. Hai sa definim ce e un win. Vreau sa te gandesti la asta cateva minute.OK ? Daca vrei pune pe pauza video-ul. Vreau sa te gandesti la aceasta si scrie raspunsul pe o bucata de hartie. Ce este un win pentru tine?

Pentru ca o sa-ti spun dupa aceea ce e un win pentru mintea ta. Da-i drumul, stai cat e nevoie si scrie definitia pe hartie. Bine, te-ai intors. Pana acum ar fi trebuit sa scrii pe hartie care e definitia unui win. Lasa-ma acum sa-ti spun ce e un win pentru mintea ta. Un win e orice decizi sa faci si apoi o faci sau decizi sa nu faci si nu o faci. E ceva ce decizi sa faci sau nu, si apoi te tii de cuvant (iti respecti hotararea). Acesta e definitia unui win pentru mintea ta. Ar putea fi foarte diferit fata de ce ai scris pe hartie, s-ar putea ca raspunsul tau sa fie pe aproape, dar aceasta e adevarata definitie a unui win din punctul de vedere al mintii tale. E foarte important sa intelegi aceasta si ce iti voi mai spune in urmatoarele minute pentru ca mintea ta sa te sustina (cei 95% ai subconstientului sa te sustina) in ceea ce vrei sa dobandesti (reusesti). Mintea ta numara loss-urile. Un loss e orice altceva decat cele scrise aici. Un loss e fie a decide sa faci ceva si apoi nu o faci, fie a decide sa nu faci ceva si apoi o faci. OK? Mintea ta a socotit milioane din felul acesta. Acum, iata ceva foarte important care trebuie sa stii: daca dobandesti destule win-uri, mintea ta va incepe sa te sustina in orice vei decide. Deci daca incerci sa transmiti un mesaj universului ca esti milionar, mintea ta (cei 95% ale subconstientului) vor spune universului: da, e adevarat. Si nu vei avea doar cei 5% ai constientului tau spunand asta universului ci vei avea 100% (efectul combinatiei constient + subconstient) spunand universului ceea ce esti, daca ai bani sau esti milionar si vei deveni milionar. Este tocmai LA in actiune.

Acum, cum sa faci mintea ta sa socoteasca win-uri pentru tine? Asta o sa-ti spun imediat.

Exercitiul nr.1. Tocmai ai aflat ce e un win. Stii deja ca un win pentru mintea ta (e definitia mintii tale, nu definitia ta) e ceva ce vrei sa faci si apoi o faci sau decizi sa nu faci si nu o faci

Exercitiul1. Ce e un win?

Deci, pentru a invata cum sa acumulezi win-uri e nevoie sa faci urmatorul exercitiu. Si as dori sa il urmezi (sa-l faci) pe masura ce ti-l descriu. Vreau sa-ti atingi nasul cu unul din degetele fiecarei maini, ia orice deget al unei maini si atinge-ti nasul cu el. Acum, vreau sa faci cu ochiul – nu conteaza cu care. Vreau acum sa te lovesti peste cap si de asemenea vreau ca sa zambesti. OK? Acum, ai facut 5 lucruri. Facand aceste 5 lucruri, ele sunt intr-un fel 5 win-uri, tocmai ai facut 5 win-uri pentru tine. Acum cele 5 win-uri nu conteaza atat de mult pentru ca tu de fapt ai urmat instructiunile mele. Sper ca te-ai simtit bine facand aceasta, dar ai nevoie sa faci altceva. Acum as vrea sa decizi inainte. Sa acordam putin timp acestui nou exercitiu. Vreau sa decizi inainte sa faci lucrul pe care ti-l cer. Sa zicem ca o sa-ti atingi nasul cu un deget. Deci mai inainte de a-ti atinge nasul vreau ca tu sa decizi aceasta. Fii 100% sigur ca ai decis sa faci aceasta inainte de a o face. Acorda-ti timp pentru acest exercitiu. Pot sa pui pe pauza acest video, vreau ca sa decizi sa-ti atingi nasul cu un deget si apoi sa o faci. Bine. Urmatorul lucru pe care vreau sa il faci e sa decizi mai intai iar apoi sa iti atingi o mana cu cealalta mana, dar e nevoie sa decizi inainte. Din nou, daca ai nevoie de timp, poti sa pui pe pauza acest video si cand esti gata poti sa-l urmaresti mai departe. Deci fa-o acum. Bine, te-ai intors. Acum, urmatorul lucru pe care doresc sa il faci e sa decizi ca iti vei atinge capul cu una din maini, varful capului.

Trebuie sa decizi mai intai iar apoi fa-o. Daca ai nevoie de timp, pune pe pauza acest video acum. Bine, pana acum ai acumulat 3 win-uri, pentru ca tu ai decis ceva si apoi ai facut lucrul pe care l-ai decis. Pentru mintea ta, asa cum am definit-o, acesta e un win. Tocmai ai acumulat 3 win-uri pentru tine. Aceste 3 win-uri ar putea fi primele win-uri pe care le-ai dobandit in viata ta. As dori sa te bucuri pentru ele. Mintea ta a inceput sa numere win-uri si esti pe drumul dobandirii succesului pe care il doresti.

Urmatorul pas e un exercitiu numit win's list (lista de win-uri). Lista de win-uri e o lista foarte foarte isteata (inteligenta). E unul dintre cele mai importante exercitii pe care le-ai facut vreodata in viata. Acest exercitiu trebuie sa il faci in fiecare zi a vietii tale, de cate ori vrei, dar trebuie sa-l faci in fiecare zi. Ti-am spus ce mi s-a intamplat mie cand am incetat sa il mai fac, pentru cateva luni. Si ti-am spus ce a inceput sa se intample din nou dupa ce am inceput sa-l fac din nou. Asa iti faci mintea sa te sustina.

Ce e o lista de win-uri? O lista de win-uri e o lista de lucruri pe care o sa le faci in ziua de maine. Deci ce e o lista de win-uri? O lista de win-uri e o lista de lucruri pe care le vei face maine cu siguranta. Lasa-ma sa-ti explic ceva. Deja ti-am spus ca mintea ta nu poate face diferenta intre lucruri. Ei bine, mintea nu poate face diferenta intre marimea lucrurilor. Pentru mintea ta e acelasi lucru a atrage 1$ sau a atrage 1.000.000 $. Ii ia acelasi efort. Deci pentru mintea ta lucrurile pe care le-ai facut sunt tot asa de mari ca si cum ai fi castigat la loto, ca si cum ai fi castigat 16.000.000$ la loto. Faptul ca ai fost capabil sa-ti atingi nasul cu un deget a fost tot atat de mare, ca si win, cum ar fi sa reusesti sa te cateri pe muntele Everest. Pentru mintea ta e un win.

Exercitiul1. Ce e un win? Partea a doua.

Ce trebuie sa faci cu aceasta lista? Sa scrii lucrurile pe care le vei face cu siguranta maine. Lasa-ma sa iti dau cateva exemple. Iata o foarte scurta lista. OK? Sa zicem ca stiu cu siguranta ca maine ma voi trezi, ca ma voi da jos din pat, ca ma voi duce la dus, ca o sa pornesc apa calda, ca o sa-mi dau jos hainele, ca o sa intru la dus, ca o sa ma ud, ca o sa ma dau cu sampon pe cap, etc... toti acesti mici pasi pe care o sa-i fac cu siguranta vor fi pe lista mea de win-uri. Lista ta de win-uri trebuie sa aiba intre 50 si 60 win-uri ca sa fie destule. Te rog nu include lucruri de facut maine cum ar fi: sa ma duc la supermarket si trebuie sa cumpar branza si paine. Nu. Nu asta trebuie sa scrii aici. Nu e o lista cu lucrurile de facut pentru maine. Vei pune lucruri pe care le vei face cu siguranta, cum ar fi faptul ca te speli pe dinti, sau ca iti vei lua micul dejun dimineata, ca bei cafea sau bei apa sau bei o bautura, OK? Cu cat pui mai multe lucruri aici, cu atat mai bine. Vei face lista seara inainte zilei de maine. Vei face lista deseara iar maine vei revedea lista si dupa ce ai

terminat de facut totul vei verifica lista (bifa). E un lucru foarte important sa simti si sa crezi ca acestea sunt win-uri inainte de a le bifa. Voi da un exemplu cu aceasta lista, OK? E seara si am scris pe lista mea ca m-am trezit ziua urmatoare, ca m-am dat jos din pat, ca m-am dus la dus, ca o am pornit apa calda, ca mi-am dat jos hainele, ca sa am intrat la dus, ca m-am udat, ca m-am dat cu sampon pe cap, etc... toate lucrurile de pe lista mea le-am facut pe toate. Cu siguranta. 100%. OK Cam pe la mijlocul zilei revin la lista si incep sa le verific: m-am trezit deci pun alaturi semnul de verificare (bifa) si il consider un win, trebuie sa il consider un win pentru ca mintea mea sa il inteleaga (considere) un win. Daca nu il consideri ca e un win, mintea ta nu il va considera de asemenea. Deci tu spui: m-am sculat, deci verifici: m-am sculat, apoi citesti: m-am dat jos din pat, da am facut asta, o bifez ca un win, si continui asa verificand toate lucrurile pe care le-ai facut in timpul zilei. Lucrul cel mai important aici este ca trebuie sa le consideri ca niste win-uri. Al doilea lucru este ca stii ca le-ai facut bine. Cand ajungi la sfarsitul listei trebuie sa te simti bine. Pot sa va spun ca eu de obicei zambesc cand ajung la sfarsitul listei. Si chiar am pus aceasta ca un punct din lista mea, sa zambesc si apoi verific ca zambesc. Dar stiu ca sunt gata cand ajung la punctul cu zambitul, care e cam la sfarsitul listei, pentru ca deja zambesc pentru ca ma simt bine. Am facut toate aceste lucruri. Am realizat aceste mini-wins. Deci cand mintea ta incepe sa socoteasca pierderile si castigurile, intr-o zi realizezi 50-60 wins si 1-2 losses, mintea ta va spune: Hm, interesant, tipul asta incepe sa preia controlul asupra vietii sale, voi fii atenta sa observ ce altceva mai face. Urmatoarea zi adaugi din nou 50-60 de win-uri si doar 1-2 losses, win-urile sunt mai multe, si mintea incepe sa spuna: Hm, tipul asta incepe sa se descurce, ar trebui sa incep sa ascult de el. Ziua urmatoare tot asa... mintea va spune: OK, tipul asta in mod evident are totul sub control voi incepe sa ascult de el. Acum daca spui ceva de genul: OK, doresc bani sau am bani, mintea va spune: Da, hai sa fac tot ce pot pentru ca tipul acesta e bun, are totul sub control, stie ce face pentru ca are multe win-uri, deci o sa-l sustin. Deci cele 95% ale mintii tale vor lucra pentru tine acum in loc sa fie impotriva ta. Crede-ma, ceea ce iti spun e foarte puternic, asa se fac lucrurile, nimeni nu te invata asa ceva dintre profesorii obisnuiti de LA. Acesta e unul dintre lucrurile uimitoare care Jorj (autorul lui « Life

transformation formula Z » va invata. Acum sa trecem la urmatorul subiect.

Stoparea atacurilor asupra imaginatiei tale. Fara stiri. Adevarul despre criticism.

Sa incepem urmatorul subiect. Stoparea asalturilor (atacurilor) asupra imaginatiei tale. Cum am mai spus inainte, mintea ta nu poate diferentia lucruri. Mintea ta nu e capabila sa faca diferenta intre problemele tale si problemele celorlalti. Ascultand care sunt problemele celorlalti, mintea ta le va considera ca fiind ale tale. Si, din moment ce nu poti face nimic pentru ei, mintea ta le va considera ca niste loses (pierderi). Deci, de exemplu, cand te uiti la stiri si vezi probleme la stiri mintea ta va spune: tipul asta are atatea probleme si nu le pot rezolva. Si le pune in sectorul loses. Iar loses (pierderile) incep sa se acumuleze. Alte cai pentru ca acesta sa se intample sunt: filmele violente, serialele violente, la orice te-ai uita, fiecare persoana care vine cu o problema si pe care le asculti, orice informatie care e o problema, intr-un fel sau altul, va aparea ca fiind impotriva ta, ca un loss (pierdere), pentru ca mintea o va considera ca o pierdere proprie, decat daca nu faci urmatoarele lucruri. In primul rand trebuie sa opresti aceste atacuri asupra propriei imaginatii. Deci va recomand ca pe durata a cateva luni, sa zicem, sa evitati stirile (TV, ziare) si deasemenea sa evitati filmele, specatcolele violente sau problematice. Ramaneti la comedie. Comediile sunt bune. Dar daca poti, incearca sa nu mai te uiti la nimic, macar o vreme. Doar concentreaza-te pe exercitiile de aici si incearca sa eviti (sa treaca pe langa tine) toate aceste lucruri care numai iti adauga loses (pierderi). Trebuie sa intelegi un lucru: mintea poate urmari cateva vieti in acelasi timp, poate sa urmareasca stirile, site-urile de internet, filmele si nu are nici o problema sa le urmareasca. Singura problema pe care o sa o ai e ca singura viata pe care o va prelua (va prelua controlul ei), e a ta. Atunci cand mintea crede ca esti un loser, ea va prelua controlul vietii tale. Cand faci lucruri pe pilot automat, atunci cand nu decizi ce doresti sa faci, mintea va prelua controlul din nou. Cand mintea ta preia controlul nu vei mai fi capabil sa obtii ceea ce vrei. Va fi impotriva ta tot timpul. Dar cand ii arati ca ai totul sub control, mintea ta te va sustine si iti cedeaza controlul. Cand te uiti la stiri sau umbli prin spitale si vezi

oameni bolnavi sau ii asculti sau umbli prin baruri unde oamenii beau mult alcool, droguri aceste locuri, aceste situatii sunt foarte negative. Sunt foarte rele pentru tine. Orice ai asculta la stiri, fie ca le vizionezi la TV sau le citest,i apare un moment in care intri intr-o stare foarte accentuata de atentie. Acesta e momentul in care mintea ta va prelua informatia si o va considera ca un loss. Trebuie sa eviti sa cazi in capcana aceasta. Trebuie sa opresti, prin orice mijloace, aceste atacuri negative asupra propriei imaginatii. Trebuie sa faci aceasta macar cateva luni, daca nu rezisti mai mult timp, macar pana cand vei gasi un mijloc ca aceste lucruri sa nu te mai afecteze si sa fie numarate ca loses.

Acum, iata adevarul despre criticism si acest lucru e foarte important. Ti-am spus ca mintea ta va asculta orice lucru si il va considera ca adevar. Cand cineva te critica, nu conteaza ce spune despre tine, mintea va lua aceasta ca un adevar. Daca cineva iti spune ca esti prost, mintea va lua aceasta ca un adevar. Daca iti spui singur de mai multe ori ca esti prost, mintea iti va arata ca intradevar esti. Daca iti spui singur de mai multe ori ca esti tantalau, mintea iti va arata ca intradevar esti. Acelasi lucru se aplica si atunci cand cineva te critica. Trebuie sa fi capabil sa opresti toate acestea, si iata o cale de a o face. E nevoie sa te indepartezi de oamenii care te critica, atat cat poti si trebuie sa faci exercitiul win-list cat mai mult poti. Evita oamenii care te critica, incearca sa nu-i cauti sau fi cu ei cat mai putin timp posibil. Nu e bine, pentru ca orice spun despre tine, mintea ta va lua aceasta ca fiind adevarul gol-golut. Deci trebuie sa eviti cat mai mult urmarirea stirilor si criticismul. De asemenea, trebuie sa incetezi sa te autocritici. Fii foarte atent cumiti spui, (folosesti apelative) pe durata zilei. Nu mai fa asta, opreste-te. Daca te surprinzi facand ceva ce nu ar trebui sa faci, nu folosi apelative (ex : prostul de mine, etc)

OK? E foarte important, pentru ca altfel adaugi mai multe loses in ecuatie.

Cum sa te descurci cu probleme altora. De ce oamenii iti aduc (prezinta) problemele lor.

Urmatorul lucru de evitat in privinta atacurilor asupra propriei imaginatii este sa te descurci cu problemele altora intr-un mod foarte special. Cum sa te descurci cu probleme altor oameni e urmatorul

capitol. Oamenii iti prezinta problemele lor pentru ca au nevoie sa gaseasca pe cineva care sa acepte faptul ca sunt buni in a-si crea probleme. O sa-ti explic aceasta un pic mai bine. Sa zicem ca esti un creator de puzzle si creezi un puzzle foarte complex, care iti ia tie, creatorul sau, 15 minute sa il faci singur. Si il daruiesti prietenlui tau cu speranta ca se va lupta cu el mult timp si apoi se va da batut si te va intreba cum se rezolva, pentru ca tu esti destept si esti bun la facut puzzle. Dar, de fapt, se intampla ca dupa ce il dai prietenilui tau, el il priveste cateva secunde si apoi spune: uite asa se rezolva... de fapt se intampla contrariul a ceea ce te-ai asteptat. Te asteptai sa ai o parere buna despre tine pentru ca stii sa faci puzzle bune, dar de fapt s-a intamplat invers, te simti mai prost decat prieteniul tau. Acum, prietenul tau nu incerca decat sa te ajute. La fel se intampla cu problemele altor oameni. Cineva vine la tine cu o problema foarte mare si ti-o spune. Si de obicei ii spui: Asculta, tot ceea ce trebuie sa faci pentru a rezolva acesta problema e asta si asta... in cateva secunde ai deja solutia. Persoana cealalta nu o sa simta bine si de asemenea nici tu. Tu nu te vei simti bine pentru ca dupa ce asculti problema mintea ta o va considera ca fiind a ei. Si cealalta persoana nu se va simti bine pentru ca a intrat in acel necaz, venind cu acea problema, si tu o rezolvi imediat, doar in cateva secunde sau cateva minute. Deci nici lui nu ii va cadea bine, de asemenea. Ce ar trebui sa se intample? Ceea ce va voi spune s-ar putea sa sune ciudat, cand am citi despre asta nu prea mi-a placut, dar am incercat metoda, si acum chiar cred ca e foarte puternica si foarte adevarata. Cand cineva se prezinta cu problemele sale, primul lucru pe care il ai de facut e sa spui si sa repeti de mai multe ori, in timp ce persoana isi prezinta problema: ai dreptate, de acord, inteleg, poti sa utilizezi aceste cuvinte sau orice combinatie a lor. La sfarsitul povestii lor, trebuie sa spui: Uau, asta chiar e o mare problema! Nu stiu cum m-as descurca daca as avea asemenea probleme, sunt foarte recunoscator ca nu am asemenea problema... pentru ca nu stiu cum as putea trai cu ea! Nu e nevoie sa spui exact cuvintele mele, dat asta e ideea principala. Trebuie, in primul rand, sa confirmi ca problema persoanei e foarte importanta si apoi, musca-ti limba si nu ii da o solutie. Doar fii de acord ca e o problema foarte mare si ca persoana respectiva trebuie sa fie foarte puternica pentru ca si-a creat astfel de probleme si ca tu esti foarte recunoscator ca nu ai asemenea problema. Ce se va intampla, si

eu am experimentat-o, e adevarat: oamenii se vor simti mai bine, pentru ca ai confirmat ca si-au creat o problema mare. Daca ai auzit ca exista persoane pe care oamenii le cauta pentru a gasi raspunsuri la problemele lor si poate crezi ca ei cauta raspunsuri la problemele lor, probabil iti dai seama ca daca ar veni la tine cu problemele lor si le-ai da o solutie, o vor tine tot asa, si vor veni data viitoare cu o problema si mai mare, si tot asa. Sau nu o sa te asculte de loc si vor veni data viitoare cu ceva si mai mare. Oricum ar fi, nu poti sa-i ajuti asa si de fapt ei nu vor sa fie ajutati. Ei vor de la tine doar sa recunosti ca au o problema foarte mare. Odata ce le-ai spus ca au o problema foarte mare si ca tu nu sti sa o rezolvi, ei iti vor spune cum o sa o rezolve sau pur si simplu o vor rezolva ei. OK? Nu trebuie sa faci nimic pentru ca nu e treaba ta, ei o vor face pentru ei insisi. Ei au creat problema, vor sti cum sa iasa dintr-o problema greu de rezolvat, deja ei stiu cum sa o faca. Chiar daca ei zic ca nu stiu ca deja cunosc solutia, de fapt ei deja cunosc solutia. Aceasta e la fel si pentru tine. Oricare ar fi problemele pe care la ai acum, vreau sa te gandesti la ele ca si cum ai incerca sa gasesti un mijloc sa arati ca esti bun in a creea puzzle ! Lasa-ma sa-ti spun: Ai probleme mari, eu sunt foarte recunoscator ca nu am problemele pe care tu le ai si chiar cred ca esti o persoana foarte puternica pentru ca ai putut crea tipul acesta de problema! Acum e randul tau sa le rezolvi.

Exercitiul ecranului de cinematograf. Mintea ta nu considera imaginatia ca fiind imaginara.

Urmatorul lucru pe care il vom face este exercitiu numit exercitiul ecranului de cinematograf. Pentru a putea face acest exercitiu trebuie sa intelegi urmatorul adevar: mintea ta nu considera imaginatia ca fiind imaginara. Te poti gandi la ea ca la un alt loc sau un alt univers. Poti sa te distrezi (sa te simti bine) facand aceasta. E nevoie doar sa incepi sa-ti consideri imaginatia in felul in care mintea ta o considera. Nimic nu te va pune intr-o armonie mai mare cu mintea ta decat a-ti considera imaginatia ca fiind un univers separat. Stiu ca suna bizar, dar functioneaza! Mintii tale ii place si te va sustine cum nu te-a sustinut niciodata. Aceasta, prietene, e adevarul ultim pentru a face LA sa lucreze. Cand incepi sa-ti consideri imaginatia ca un univers separat nu mai trebuie sa lupti cu subconstientul tau. Nu mai e nevoie sa faci

afirmatii incercand sa-l convingi sau sa-ti schimbi propria realitate si nu mai trebuie sa lupti impotriva lumii reale (sau universului fizic exterior). Aceasta e secretul. Toti care au avut succes cu LA si-au dat seama cumva de aceasta, poate fara sa stie ce au facut. Cand vei intelege ca mintea ta si universul tau pot fi mai mult de un univers, cand ii spui mintii tale: OK, exista universul fizic dar exista si my own univers (universul propriu, interior) deja ai reusit! Sa facem un mic exercitiu inainte de a trece la exercitiul ecranului de cinematograf. Vreau sa inchizi ochii. Vreau sa iti imaginezi (sa vizualizezi) planeta Pamant. Vreau sa vezi planeta Pamant. Acum, imagineaza-ti luna miscandu-se in jurul Pamantului. Acum vizualizeaza planeta Pamant miscandu-se in jurul Soarelui alaturi de toate planetele sistemului nostru solar. Adauga stele de jur imprejur si priveste la acest univers. Faci asta? Bine. Aceasta, prietene, este propriul tau univers. E tot atat de real ca si universul fizic. Acesta e noul tau univers. E cea mai noua unealta si cea mai puternica pe care o ai de acum. Sa facem acum exercitiul ecranului de cinematograf. Vreau sa inchizi ochii si vreau sa vizualizezi un ecran de cinematograf in fata ta. Acest ecan de cinematograf este usa spre propriul tau univers. Vei trece prin el chiar acum, vei treversa in partea cealalta. Acum esti in partea cealalta, esti intr-un spatiu deschis. Vrea sa dublezi acest spatiu (in marime). Apoi dubleaza-l din nou. Si vreau sa repeti cu mine: Sunt acum in my own univers (universul propriu). OK? Poti sa mai repeti o data: Sunt acum in my own univers. Acum repeta: Am prieteni minunati peste tot si am contacte directe cu ei. Vreau sa te bucuri de aceasta clipa, s-ari putea sa te simti foarte bine din cauza a ce ai facut (exercititul). Daca ai nevoie se mai mult timp pentru a te bucura, opreste video-ul si bucura-te. Multi oameni se simt foarte bine dupa ce fac acest exercitiu. Uneori vor sa petreaca un timp in propriul lor univers. Vreau sa observi ceva: cand ai spus frazele acestea, a fost aproape fara efort, mintea ta nu ti s-a opus, nu a facut nimic. Pentru a observa daca a fost sau nu fara efort, de obicei cand spui ceva care e invers fata de credintele proprii o simti in stomac (ca o contractie). Si acum nu ai simtit aceasta. Cei mai multi nu simt aceasta. Deci, bucura-te de aceasta!

Exercitiul Oglinzii. Partea 1.

Acum vom face un exercitiu numit exercitiul oglinzii. Pentru aceasta aveti nevoie de o oglinda sau mergeti intr-un loc unde este o oglinda. Vreau sa pui oglinda in fata ta si sa pui mana in fata oglinzii. Vreau sa observi ca atat timp cat tii mana in fata oglinzi vei vedea reflectia ei in oglinda. Acum retrage-ti mana din fata oglinzii. Observi ca mana ta nu mai e reflectata de oglinda. Acum fa-o din nou: pune mana in fata oglinzii si din nou vei vedea relectia ei. Acum, ce trebuie sa intelegi din acest exercitiu e ca atunci cand mana ta e in fata oglinzii, oglinda o va relecta si cand mana nu e in fata oglinzii, oglinda nu o va reflecta. De ce important acest exercitiu? Acest exercitiu iti explica cum universul tau (own univers) si universul fizic functioneaza. Universul fizic e o oglinda a universului tau propriu. Acum, trebuie sa intelegi ca universul tau propriu este singurul adevarat si mintea ta te sustine cu aceasta. E un loc nu chiar la fel cu universul fizic pentru ca regulile nu sunt aceleasi. In propriul tau univers regulile sunt diferite. In primul rand, e doar al tau. In al doilea rand, poti sa faci orice vrei in el. Vom vorbi despre aceasta un pic mai tarziu. Ceea ce trebuie sa intelegi acum cu acest exercitiu al oglinzii e ca, cum ti-am mai spus, universul fizic e o oglinda a universului tau propriu. Poate te intrebi de ce universul fizic nu face o treaba mai buna relectand ceea ce exista in universul propriu? Motivul este ca nu e o oglinda doar pentru propriul tau univers, e o oglinda pentru universurile proprii ale tuturor. Deci cand incerci sa aduci ceva din propriul tau univers in universul fizic trebuie sa intelegi ca universul propriu este ca si mana. Imagineaza-ti acum ca universul fizic este oglinda dar acum ea emana o caldura foarte mare impotiva mainii tale. E vorba de energia tuturor celorlalti care incearca sa arate ce este continut in universurile lor proprii. Deci cand incerci sa pui mana alaturi sau in fata acestei energii, te arde, e mai dificil. Lucrul important aici e sa intelegi ca atunci cand incerci sa pui ceva inainte (sa arati ceva), e multa energie care se opune in universul fizic. In aceleasi timp foarte multa energie emana din oglinda in propriul tau univers. Trebuie sa vezi aceasta in modul urmator: trebuie sa-ti protejezi universul propriu. Vezi, cand ti-am spus ca universul fizic si universul propriu nu utilizeaza aceleasi reguli este pentru ca in propriul tau univers poti crea si avea orice imediat. Cand se intampla, mintea ta decide si crede ca e adevarat, deja ai ce ai dorit. E foarte important, pentru ca ti-am mai spus ca credintele tale iti « fac » (creaza) realitatea. Deci daca in credintele tale

deja ai un anumit lucru atunci mintea ta te va sustine si va acepta aceasta ca pe o credinta si va face tot ce poate pentru a gasi dovezi in universul fizic. Cum sa-ti aperi propriul univers de energia emanata de universul fizic? E foarte simplu, nu crede nimic din ceea ce vezi sau nu crede tot ceea ce vezi (macar). OK? In universul fizic vezi ca nu prea ai bani, nu adu aceasta in propriul tau univers! Nu accepta aceasta credinta (informatie). Asa e in universul fizic. Dar in propriul tau univers ai bani, ai ceea ce iti doresti si le ai acum, nu mai tarziu, nici peste 10 zile in viitor, le ai acum. Chiar daca e din viitor, se intampla acum. O sa-ti spun mai mult despre asta mai tarziu. As vrea sa intelegi aceasta idee ca e foarte important sa intelegi ca orice doresti, orice vrei, faci sa se intample mai intai in propriul tau univers. In felul acesta devine o credinta, e acceptat de mintea ta. Pe de alta parte tot ceea ce vezi in universul fizic nu adu (ca o credinta) in propriul tau univers. Las-o in universul fizic.

Exercitiul Oglinzii. Partea a 2-a.

O regula foarte importanta valabila pentru universul propriu (your own univers) este ca trebuie sa intelegi ca odata ce ai creat ceva in propriul tau univers, e acolo. Simte-te bine, bucura-te de aceasta. E nevoie sa te simti bine in legatura cu ceea ce pui in propriul univers pentru ca este ceea ce ceri de la univers. Daca nu te simti bine, nu vei atrage (ceea ce pui in propriul univers), sau vei atrage lucruri rele, din nou. E nevoie sa intelegi ca mintea te va sustine in aceasta 100% pentru ca ea nu are alte credinte decat cele pe care tu le pui in propriul tau univers (sau in imaginatia ta). Cand exista ceva in propriul univers trebuie sa fii de acord, sa-l accepti, si sa te bucuri ca si cum l-ai avea deja. Nu-l cauta in universul fizic. Daca il cauti in universul fizic aceasta creaza indoieli. Si creand indoieli nu-l vei gasi, pentru ca arati ca de fapt nu-l ai. Trebuie sa intelegi si sa crezi ca odata ce il ai in propriul univers e bine, e acolo si se va arata in cele din urma si in universul fizic. Nu e o regula de timp, dar cu cat intelegi mai bine aceasta, mai usor si mai repede vor aparea rezultatele. Acum, un alt lucru important e ca pentru ca ceva sa apara in universul fizic trebuie sa te gandesti la altceva (nu la lipsa). De exemplu: daca doresti o masina, probabil vrei asta pentru ca nu ai o masina si navand masina te gandesti la lipsa ei. Si cand te

gandesti la lipsa, trimiti un mesaj de lipsa universului, si universul iti trimite mai multa lipsa. Deci pentru ca ceva sa apara in universul fizic e nevoie sa-l ai deja. Aceasta e « vizualizarea » din invatatura clasica din LA. Cand « vizualizezi » si crezi ca deja e acolo (exista) se va arata si in universul fizic. Aici nu trebuie sa « vizualizezi » nimic, nici macar nu trebuie sa iti imaginezi ceva, doar trebuie sa-ti spui ca exista in universul propriu. Si din moment ce exista in universul propriu nu mai ai nevoie (de ce ai cerut) pentru ca deja il ai. Nemai avand nevoie elimina lipsa. Deci cand iti spui ca ai 1 milion de $ in propriul univers si te simti bine avand 1 milion de $ in propriul univers si intelegi ca deja ai 1 milion de $ in propriul univers, atunci nu mai ai nevoie de banii acestia - pentru ca simti ca deja ii ai – atunci universul accepta aceasta ca un adevar, accepta aceasta ca o cerere si ti-l va da pentru ca va spune: OK, deja il are. Adu-ti aminte ca ti-am mai spus: Credintele iti formeaza realitatea, credinta ta spune: hm, deja am 1 milion de $, si ma simt bine avand 1 milion de dolari, deja ii am. Si mintea va spune: OK, voi gasi dovezi pentru aceasta in universul fizic. Pentru a putea supravietui trebuie sa fac ceea ce trebuie pentru ca sa-i atrag pentru tine. Trebuie sa intelegi ca aceasta se face fara nici un efort, nu trebuie sa faci nimic. Mintea va face treaba in locul tau. S-ar putea sa iti aduca o idee, trebuie sa inveti sa-ti asculti mintea cand iti da idei, care va valora cat cantitatea de bani pe care crezi ca o ai in propriul tau univers ori iti va crea oportunitati ori vei primi pur si simplu lucrurile pe care deja le ai in propriul tau univers (se vor arata in universul fizic). Uneori va fi imediat, unori va dura putin. Depinde de credintele tale. Daca crezi cumva ca sa ai bani e rau, trebuie sa schimbi acesta credinta (a lupta impotriva credintei nu e bine) pentru a-i permite sa apara in universul fizic. Faptul de deja o ai in propriul univers ajuta foarte mult. Dar daca simti cumva ca a avea bani e rau, nu-i vei avea niciodata. Trebuie atunci sa lucrezi asupra credintei care te limiteaza. Schimb-o. O cale de a o schimba e sa incerci sa intelegi de ce o ai.

Exercitiul Oglinzii. Partea a 3-a.

Sa zicem ca am o problema cu greutatea. Tin dieta si in propriul univers sunt slab. Dar in mintea mea am fost crescut in asa fel incat sa termin ceea ce am in farfurie, pentru ca niste copii mor de foame in

Africa, asa mi s-a spus cand eram copil: “Trebuie sa-ti termini tot din farfurie pentru ca niste copii mor de foame in Africa(?)” (Nu pot sa inteleg logica acestei fraze dar cred ca in spatele ca parintii mei voiau sa ma invete sa fiu recunoscator pentru ce am si ca trebuie sa termin ce am in farfurie) deci credinta mea e ca trebuie sa termin tot ce am in farfurie, in special pentru ca ma consider un om bun si cumva facand aceasta ajut pe cineva din Africa, si fiind bun trebuie sa fac asta. Deci credinta mea e ca trebuie sa mananc. Chiar daca in universul propriu sunt slab. Deci trebuie sa intelegi care sunt credintele tale, si odata ce intelegi care sunt acestea, trebuie sa intelegi ca nu mai sunt necesare. Totul devine usor atunci cand le scoti din subconstient in constient, cand afli care e motivul din spatele lor, si il spui cu voce tare, asa cum fac eu acum, e mai usor sa le schimbi. Un alt fel de a-ti schimba credintele e sa incerci sa gasesti dovezi care iti contrazic credinta. De exemplu, daca crezi ca oamenii grasi (pentru ca sunt gras in acest exemplu) nu sunt atragatori pentru femei, si din aceasta cauza nu incerc sa ma apropii de ele, nu am contacte cu ele, sau sunt rusinos atunci cand sunt in preajma mea, atunci voi gasi dovezi pentru aceasta in universul fizic. Ce trebuie sa fac pentru a schimba aceasta credinta e sa gasesc dovezi pentru contrariu: am vazut o femeie care arata bine fiind impreuna cu un barbat supraponderal? Si trebuie sa-mi raspund: Da, am vazut femei foarte atragatoare fiind impreuna cu un barbati supraponderali. Acest exercitiu va anula credinta gresita. Incearca sa gasesti intrebari care dovedesc ca credinta ta este gresita. Odata ce ai aflat ca credinta ta e gresita, o vei simti. Atunci cand reusesti sa raspunzi la aceste intrebari incepi sa iti schimbi credintele care te limiteaza. Si astfel esti deschis unei schimbari. Si, intr-un anumit fel, mintea ta va inceta sa lupte impotriva dorintei tale, impotriva a ceea ce ai in imaginatia ta, in universul tau. Si facand asta iti schimbi credintele reusind astfel sa obtii ceea ce iti doresti. Atunci cand ti-am spus ca gandurile tale trebuie sa fie aliniate cu credintele tale, asta e felul de a o face. Deci, ai prima dat gandul in imaginatia ta, sau in universul propriu, iar apoi iti schimbi credintele. Aceasta e formula magica. Cand le ai pe acestea doua combinate, vei incepe sa manifesti. Unii, in special cu ajutorul acestor exercitii, vor manifesta multe lucruri in viata lor, vor lucra in toate domeniile vietii lor, vei vedea multe lucruri manifestandu-se. Trebuie sa intelegi ca ele nu s-au manifestat inca pentru ca ceva nu e inca gata (potrivit), cel mai

probabil din cauza unor credinte limitatoare. Trebuie sa fii foarte atent cu aceste credinte limitatoare, trebuie sa gasesti motivul din spatele lor, iar cel mai bun mijloc de a o face e sa te intrebi de ce (le ai). De ce nu am atras bani? De ce simt ca am o problema in legatura cu banii? Intreaba-te si apoi asculta, vei auzi rapunsul. Apoi incearca sa schimbi credinta limitatoare. Si vei reusi sa o schimbi si vei incepe sa atragi ceea ce ai pus in universul propriu.

Lista stanga/dreapta.

Sa continuam cu un exercitiu important. Mai e ceva important care trebuie sa stii. Mintea nu stie ce te face sa te simti bine si ce nu, ce te face fericit si ce te face nefericit. Ea crede ca atunci cand ai nevoie sa fii fericit stii ca e asa. Mintea nu poate intelege ce este fericirea. Nu poate sa inteleaga ce e durerea sau suparare (necazul) si din moment ce nu intelege asta va considera minciuna atunci cand simti asta. Te va astepta pe tine sa decizi si sa afirmi cand esti fericit. Cum putem utiliza aceasta informatie? Cum putem utiliza informatia pe care am invatat-o pana acum? Vei face o lista stanga/dreapta. Ia o foaie de hartie si trage o linie verticala in mijloc de sus in jos. In partea din stanga vei scrie cum e viata ta in acest moment. Vei scrie tot ce trebuie reparat sau e stricat, vei scrie lucrurile la care te tot gandesti (nu te poti opri sa te tot gandesti la ele) – de obicei situatii problematice – vei scrie totul din viata ta asa cum e ea acum. O sa listezi (tot in partea stanga) de asemenea tot ceea ce trebuie platit, toate insatisfactiile de la servici, tot ce ti-e frica ca s-ar putea intampla, tot ce ti-e frica ca nu se va intampla niciodata. In exemplul meu am scris ca nu am bani, nu am o masina, am o slujba proasta si nu castig prea mult (e un exemplu foarte simplist). Cum ar trebui sa scrii tu: nu am destui bani sa platesc asta sau sa cumpar asta… nu am masina si trebuie sa ma duc cu autobuzul… si in loc de « am o slujba proasta » scrie sunt nemultumit de slujba mea pentru ca seful meu tipa la mine, nu ma descurc prea bine sau colegii ma fac sa ma simt prost… trebuie sa fii foarte concret. Si in loc de « nu castig prea mult » scrie castig doar x lei/zi, OK? Daca datorezi cuiva bani scrie: ii datorez lui x atata si atata. Daca ai datorii pe cartea de credit scrie: am datorie de x lei pe cartea de credit. Toate lucrurile care iti ruineaza viata scrie-le in partea stanga. Acum, ce o sa pui in partea dreapta: ceea ce iti imaginezi ca poate fi (la

maxim!) As vrea sa intelegi importanta acestui exercititu: acest exercitiu este pentru toti oamenii care nu stiu ce ii face fericiti. Poti sa-ti spui 100% ce te face nefericit, asta poti sa faci usor, vei vedea ca e foarte usor de completat partea stanga a listei. Acestea deja le stii. Poate nu stii ce te face fericit, daca te-as fi intrebat inainte de a face lista: ce te face fericit ? si ce vrei de la viata? Ai fi spus: vreau sa fiu fericit, dar ti-ar fi fost greu sa arati exact ce te-ar face fericit (asta e mai dificil). Acum, in partea dreapta a listei vei scrie opusul a ceea ce ai scris in partea stanga. Daca in partea stanga am scris ca nu am bani, in partea dreapta voi scrie ca am bani, si o sa scriu cat de multi. Poti sa scrii si zeci de milioane (de$), poti sa scrii oricat vrei, ti-am mai spus: pentru univers este exact la fel sa-ti dea 1 $ sau milioanele pe care le doresti. Chestia e ca trebuie sa te simti bine cu cantitatea pe care ai scris-o. Daca simti o strangere in stomac inseamna ca numarul pe care l-ai scris nu e bun (corect). Poate ar fi bine sa incepi in loc de zeci de milioande de $ sa incepi cu 1000$ sau 10.000$ sau poate 45.500$. Numarul e cel care-l vrei tu, dar e un numar care te face sa te simti bine. Nu e nici o alta regula, decat sa te simti bine. Ce te-ar face fericit?

Lista stanga/dreapta – partea a 2-a.

Scrie in partea dreapta opusul a ceea ce ai scris in partea stanga. Deci daca am scris ca nu am masina, in dreapta voi scrie am un Neon (marca de masina din US) sau am o masina nou-nouta de culoare neagra etc…scrie ce vrei, ce culoare sa aiba, scrie tot ce te-ar face fericit. Deci partea stanga contine tot ce e stricat, si tot ceea ce e rau, iar partea dreapta contine opusul a ceea ce e rau. Si in mod automat vei avea o lista cu ceea ce te face fericit. Deci, daca am scris am o slujba proasta in partea dreapta voi scrie am o slujba buna, daca in stanga am scris nu castig prea mult sau castig 100$/zi, in partea dreapta voi scrie castig 300$/zi. Trebuie insa sa intelegi ca nu e nici o legatura intre slujba pe care o ai si banii pe care ii castigi. OK? Vei vedea asta mai tarziu, incearca sa nu le amesteci, sunt foarte diferite. Incearca, din nou, sa descoperi ce credinte ai. Daca credinta ta e ca trebuie sa muncesti pentru a avea bani, va trebui sa muncesti pentru a avea bani. Vei lega (corela) banii pe care ii primesti cu munca pe care o faci. Dar adevarul e ca ai nevoie sa faci ceva care iti place ca si munca, si ai nevoie sa ai atati

bani cat doresti si care te fac sa te simti bine. Deci daca simti ca ceea ce vrei sa faci ca munca (si te face fericit) e sa iei abume si sa le decorezi pentru alti oameni, fa-o, pentru ca asta te face fericit. Nu te gandi la cat vei fi platit pentru aceasta munca. Nu e dupa tine (dupa cum crezi tu) cum se vor aranja lucrurile. LA e o lege a lipsei de efort. Nu trebuie sa te gandesti la mijloacele (caile) de rezolvare a situatiei sau la caile prin care vor veni banii respectivi. E dupa cum vrea Universul: fie iti va da banii, fie iti va da idei despre cum sa faci banii respectivi. Dar un lucru e sa ai bani si altul e sa faci ceea ce iti place in viata. Deci, nu le amesteca. Scrie doar ceea ce te-ar face fericit. De aceea am pus mai intai daca slujba e buna sau rea si apoi am pus cat catig. Banii nu vin in mod necesar din slujba. OK? E ceva ce trebuie sa intelegi: universul poate sa-ti dea bani prin milioane de cai diferite, fara sa fie nevoie sa intelegi cum anume, sau fara sa trebuiasca sa te gandesti pe ce cale. Daca te straduiesti din greu sau muncesti din greu, universul va zice: OK, fa-o in felul tau. Dar daca lasi universul sa-si faca partea lui, si esti gata sa primesti, vei primi. Acum opreste video si fa lista. E foarte important sa faci lista. In prima saptamana as vrea sa faci lista in fiecare zi. Dupa acea poti sa o faci tot a doua zi. Aceste doua liste (win-list si aceasta) trebuie sa le faci in continuu. Odata ce ai terminat de facut lista indoaie pagina in mijloc si tai-o in doua. Adun-o (mototoleste-o) partea din stanga si arunc-o, iar partea din dreapta o vei pastra. Nu stiu daca ai inteles prea mult, dar asta e ceva ce mintea ta intelelge imediat. Partea stanga este « in the univers » (in universul fizic) iar partea dreapta este « in your own univers » (in universul tau propriu). Tocmai ai facut lista despre cum este in univers (in universal fizic) si cum este in propriul tau univers. Nu numai ca ai creat lucruri in universal propriu, ci le ai acolo, nu e nevoie sa le vizualizezi, ele sunt acolo, nici nu trebuie sa faci afirmatii, ele sunt acolo, OK?, si tocmai ai scapat (te-ai eliberat) despre cum stau lucrurile in universul fizic, ceea ce inseamna ca nu acepti sau nu iei aceste lucruri in propiul tau univers. Acest exercitiu e foarte puternic. Deci daca nu ai facut exercitiul, fa-l acum.

Cleaning up (Sa facem curatenie)

Urmatorul exercitiu este despre cum sa facem curatenie. E foarte important. Mintea ta are o gramada de « dezordine » in ea. Si aceste

lucruri te impiedica sa te simti bine. Si asa cum ti-am spus faptul de a te simti bine este foarte important pentru a a trage lucruri bune, dar nu e numai aceasta, daca ai multe resentimente si sentimente negative atunci vei transmite exact asta (universului) si vei atrage situatii in care vei simti aceste resentimente din nou. Deci primul lucru pe care o sa-l faci e sa iei o foaie de hartie si vei scrie tot ceea ce ai vrut vreodata sa spui despre oameni, despre guvern sau despre orice te-a deranjat (necajit) vreodata. E un exercitiu foarte important si as vrea sa intelegi ca hartia va deveni cel mai bun prieten al tau. Nu vei avea nici o ocazie de a vorbi cu cineva si sa-i poti spune fiecare gand intunecat pe care il ai (avut) in mintea ta. Hartia este acel prieten (care te asculta). Deci scrie fiecare gand murdar sau orice cuvant murdar ce apare in mintea ta. OK? Si nu cenzura (modifica) nimic, lasa-le sa iasa asa cum sunt. Daca e prima data cand faci ecast exercitiu va iesi multa mizerie ! Vei lasa sa iasa toate aceste lucruri rele (urate) afara din tine. E bine sa faci exrcitiul din cand in cand pentru ca lucrurile incep sa se acumuleze in mintea ta si e foarte important sa lasi sa iasa totul afara. Odata ce ai terminat mototoleste-o si arunca-o la gunoi. Nu trebuie sa o pastrezi, nu trebuie sa o dai nimanui, nu ai vrea sa o citeasca nimeni - crede-ma – doar scrie acolo tot ce ai in mintea ta. Te vei vedea scriind cuvinte pe care nu ai fi crezut ca le vei spune vreodata. Dar scrie-le oricum, scrie totul. Fiecare lucru care il crezi sau te-ai gandit vreodata, fiecare secret intunecat, fiecare gand negru, totul despre tine, lasa-le sa iasa afara. Pune pauza la video, acorda-ti cat timp ai nevoie si fa exercitiul. Fa lista tuturor lucrurilor si secretelor si a tot ce trebuie sa exprimi, fa-o acum. Bine ai revenit. Acum urmatorul lucru pe care il vei face e sa scrii o lista cu toti oamenii care te-au suparat (vreodata) in viata ta. Daca e primul tau profesor, daca e un baiat de la gradinita, verisorul tau, mama ta, fratele tau, oricine te-a suparat vreodata pune-le numele pe lista. Deci ia o foaie de hartie si fa o lista cu toti oamenii care te-au suparat vreodata in viata ta. Pune pauza la video si fa lista acum. Bine ai revenit. Pana acum ar trebui sa simti ceva, cel putin ca esti eliberat, ca te-ai scapat de o povara de lucruri rele din mintea ta. Acum ii vei lua pe cei mai importanti oameni din ultima lista, oamenii care te-au suparat cel mai mult, si vei scrie ceea ce au facut sau au spus. De exemplu: Joe Do a spus ca sunt prost. Joe Do e o persoana care nu stie ce vorbeste majoritatea timpului. Joe Do mi-a furat prietena. E foarte important sa scrii numele persoanei inaintea lucrurlui

pe care l-a facut. Si apoi scrii ce a facut fiecare sau ce a spus. Vei face aceasta lista pentru toti oamenii care te-au suparat din lista precedenta. Vei descoperi, dupa putin timp, ca nu chiar toti te-au suparat cu adevarat, ci sunt cativa oameni cheie care te-au suparat. Dupa ce ai facut lista cu ce au facut sau au spus pentru oamenii cheie te vei simti bine dupa un timp si vei simti ca nu trebuie sa faci acest lucru pentru toti oamenii din lista. Deci, pune pauza si fa lista acum.

Adevarul – in univers. In propriul meu univers

Urmatorul subiect e despre adevar. E foarte important sa intelegi ca mintea ta va accepta orice aude ca fiind adevarat. Daca cineva vine si iti spune ceva despre tine care e rau, subconstientul va lua aceasta ca un adevar. Trebuie sa stii cum sa schimbi asta si cum sa nu fii prins in plasa (ca la pescuit) pe care ti-o arunca oamenii. E un joc pe care il joaca oamenii ca sa-ti capteze atentia. Trebuie sa le lasi sa treaca (pe langa tine). Stii o propozitie pe care cineva a spus ceva despre altcineva. Stii ca cineva a spus ceva si mai stii cine a spus-o. Acestea sunt singurele lucruri adevarate pe care le poti spune despre propozitie. Deci nu e vorba despre ce contine mesajul ci doar ca a fost un mesaj si cine a fost persoana care a dat mesajul. Sa spunem, de exemplu ca Tom a spus ca sunt egoist, ca sunt o maimuta netalentata (intraductibil), care ar face mai bine sa paraseasca planeta Pamant. Nu stiu care e motivul care l-a facut sa spuna aceasta, dar treaba e ca a spus-o. Si pentru mintea mea ceea ce a spus e adevarat. Deci daca nu vreau sa fiu prins in plasa sa, daca nu vreau sa intru in jocul lui pentru a-mi capta atentia – pentru ca daca ma gandesc la ceea ce a spus ma voi supara si asta va ramane in mintea mea si ma voi gandi mult timp la asta fara sa pot opri (contola) aceasta – ceea ce trebuie sa fac e sa fac o lista ca cea de aici (video). Nu trebuie neaparat sa scrii deasupra coloanelor In univers si In propriul meu univers, dar poti – daca vrei - dar fa linia (verticala) in mijlocul paginii. In partea stanga vei scrie ce este In univers, vei scrie ce a spus Tom: Tom a spus ca sunt egoist, ca sunt o maimuta netalentata care ar face mai bine sa paraseasca planeta Pamant. Asta a spus. Acum, nu voi permite ca acesta sa fie adevarul in propriul meu univers. Adu-ti aminte ca te-am invatat sa-ti protejezi universul propriu de lucrurile care vin din universul fizic. Deci voi pune in partea dreapta a listei (In propriul meu

univers): Tom a spus ca sunt cea mai inteligenta si neegoista persoana pe care a intalnit-o vreodata si vrea ca sa-i fiu mereu in preajma. Dupa cum vezi, e din nou opusul a ceea ce e in universul fizic. Din nou voi aruca partea stanga si voi pastra partea dreapta. Acum, nu pot fi suparat pe Tom pentru ca, dupa cum poti vedea, Tom a spus ca sunt cea mai inteligenta si neegoista persoana pe care a intalnit-o vreodata si vrea ca sa-i fiu mereu in preajma. Ma simt bine cu privire la ce a spus Tom. Deci nu sunt prins in plasa lui si acesta e adevarul pe care il iau cu mine in propriul meu univers. Fa la fel pentru orice. De exemplu, daca prietenul tau A iti spune prietenului tau B a spus ca esti un prost, trebuie sa pui aceasta in partea stanga a listei iar in partea dreapta vei pune opusul acestui fapt: prietenul tau A iti spune prietenului tau B a spus despre tine ca esti un geniu si pastrezi partea dreapta a listei. Acum, ai adevarul in mana. Vreau acum sa faci acest exercitiu despre lucrul sau lucrurile pe care le-au spus oamenii despre tine care inca ti se mai « invart » in minte. Deci trebuie sa scrii in partea stanga ce se intampla in univers, iar in partea dreapta ce se intampla in propriul tau univers.

Atacurile psihice

Urmatorul subiect e despre atacurile psihice. Unii oameni cred in acestea, altii nu. Adevarul e ca nu strica sa faci exercitiul, de fapt te poate ajuta mult pentru ca te « curata » (face curatenie). Atacurile psihice nu vin neaparat de la oameni ci de la mintile lor care au preluat contolul asupra vietii lor. Vei afla, dupa ce vei face acest exercitiu, ca vei avea din nou controlul asupra vietii tale si nu il va avea mintea (ta). Asta nu e valabil pentru cei din jurul tau. O parte din aceste minti vor ca si tu sa fii sub control, vor ca si tu sa fii controlat de mintea ta si vor trimite atacuri psihice asupra ta. Te voi invata un mic exercitiu care e foarte puternic, care sa te protejeze de aceste atacuri. Deci, ia o foaie (curata, nescrisa) de hartie si trage o linie in mijloc de sus in jos. In partea din stanga sus poti sa scrii « In univers », sau doar sa stii ca se refera la « In univers » si trebuie sa scrii o lista numerotata (de la 1 la 5 sau de la 1 la 10) si va trebui sa scrii urmatoarea propozitie: « O mare cantitate de atacuri psihice au fost indreptate spre mine de - spatiu gol - ». Dupa ce ai terminat lista citeste-o cu voce tare. Si apoi asteapta un raspuns. Cand spui aceasta propozitie mintea ta iti va da un raspuns. Deci cand spui: «

O mare cantitate de atacuri psihice au fost indreptate spre mine de - spatiu gol - » un nume va aparea. OK? Trebuie sa intelegi ca poate fi oricine: fratele tau, sora ta, fiul tau, nepotul tau, prieteni, vecini, oricine, nu conteaza. Te rog nu intreprinde nimic impotriva lor, asa cum ti-am spus nu ei au facut asta ci mintea lor. Nu ti-au facut asta inadins, e vorba doar de te apara impotriva acestor atacuri. Acesta e singurul motiv al acestui exercitiu. Acest exercitiu il faci doar din cand in cand. O data ce ai numele persoanelor care au indreptat atacuri psihice asupra ta vei trece la partea dreapta a listei unde vei scrie deasupra: « In propriul meu univers » si vei scrie urmatoarea propozitie: « Tot felul sentimente luminoase (bune) au fost indreptate spre mine de - spatiu gol -. Daca ai scris 5 propozitii in partea stanga scrii 5 si in partea dreapta. Odata ce ai numele din partea stanga, de ex. am scris: « O mare cantitate de atacuri psihice au fost indreptate spre mine de Tom » voi scrie in partea dreapta: « Tot felul sentimente luminoase (bune) au fost indreptate spre mine de catre Tom ». Din nou, dupa ce ai terminat lista, rupe si arunca partea stanga si pastreaza partea dreapta. Acum pune pauza si fa exercitiul acesta care e foarte puternic si te va ajuta foarte mult. Fa-o acum.

Aceasta e viata ta. Tot ceea ce am. Tot ce fac. Toate rolurile mele.

Te felicit ca ai ajuns pana aici. Stiu ca in ceea ce faci trebuie sa depui mult efort. Dar e o munca foarte importanta. Daca vrei sa atragi manifestarea in viata ta trebuie sa faci aceste exercitii. Nu e obligatoriu sa faci aceste exercitii tot timpul. Unele le vei face doar o data. Dar sunt foarte importante. Nu le sari. Urmatorul exercitiu va dura destul de mult. Ma astept sa iti ia mult timp sa il faci. Dar as dori sa il faci bine si constincios. Ia o foaie de hartie. Intelegi acum puterea faptului de a avea « propriul univers » si cunoasterea diferentelor dintre universul real (fizic) si cel propriu. Ti le-am explicat. Ce vom face acum e sa descriem viata ta asa cum e ea acum. Primul lucru pe care il vei face acum e sa iei o foaie goala de hartie si din nou trage o linie in mijloc de sus in jos. Pentru inceput ne vom ocupa de partea stanga. Vreau sa scrii fiecare lucru pe care il ai. OK? Stiu ca va fi o lista gigantica si iti va cere mult timp. Nu te grabi si fa-o corect. De ex. daca ai masina vei scrie am masina. Daca ai mobila vei scrie fiecare piesa de mobila. Daca ai un dulap plin de haine

nu vei scrie « am un dulap plin de haine » ci aceasta pereche de pantaloni si aceasta pereche de pantaloni... cei albastri, cei rosii, vei scrie tot ceea ce ai. E mai bine sa nu faci scurtaturi. Daca simti nevoia sa faci o scurtatura fa-o, dar as prefera sa nu o faci. As vrea sa scrii fiecare lucru pe care il ai. O parte importanta a acestui exercitiu este faptul de a constientiza ce lucruri ai. OK? O sa vezi ca ai o multime de lucruri in viata ta, chiar acum, in universul fizic. Pune pauza si fa exercitiul acum. Nu continua sa te uiti mai departe pana nu ai lista. E foarte important. Pune tot ce ai ca articole separate (nu un dulap plin de haine ci pune separat fiecare articol). Bine ai revenit. Cum te simti? Vezi cat de multe lucruri ai? Chiar daca nu ai multe, acum realizezi cat de multe lucruri ai iar daca ai multe acum realizezi cat de multe ai. Acum as vrea sa iei o alta foaie goala de hartie, din nou si trage o linie in mijloc. Acum in partea stanga vei scrie fiecare lucru pe care il faci. Nu ma refer la serviciul tau sau pozitia pe care o ai. Ma refer la lucrurile pe care le faci. De ex. daca esti o persoana care mananca atunci esti o persoana care mananca. Mananci, scrie asta. OK ? Daca mergi, atunci scrie ca mergi. Daca canti, scrie ca canti. Vei scrie toate lucrurile pe care le faci. Aceatsa lista nu va fi la fel de lunga ca cea pe care tocmai ai facut-o, dar totusi va fi lunga pentru ca faci multe lucruri. OK? Daca conduci masina, atunci conduci masina. Daca stii sa pilotezi avioane, atunci pilotezi avioane. Fiecare lucru pe care il faci scrie-l. Fa lista acum. Nu trece la urmatorul exercitiu pana nu il termini pe acesta. Deci pune pauza si fa exercitiul acum.

Aceasta e viata ta. Partea a 2-a.

Bine ai revenit. Interesant, nu? Acum ai o lista cu tot ceea ce ai, si mai ai o lista cu toate lucrurile pe care le faci. Cum te simti? Sper ca te simti bine. Urmatoarea lista pe care o vei face este, din nou ia o faie de hartie – ca inainte si trage o linie la mijloc - , va contine toate rolurile tale. Fiecare rol pe care il joci. De ex. nu esti doar cineva care lucreaza, oricare ar fi serviciul tau. Daca esti Analist de system pt busines atunci unul din rolurile tale este ca esti Analist de system pt busines. Daca esti sot, atunci unul din rolurile tale este acela de a fi sot. Daca esti sotie, atunci unul din rolurile tale este acela de a fi sotie. Daca esti tata, atunci unul din rolurile tale este acela de a fi tata. E foarte important sa scrii

toate rolurile tale. Daca iti place sa joci bowling atunci scrii: sunt jucator de bowling. Fiecare lucru pe care il faci il vei scrie aici. Deci fa-o acum. Apasa pe pauza si fa lista. E foarte important sa faci lista. Nu continua pana nu ai terminat-o si apoi revino. Bine ai revenit. Acest ultim exercitiu e foarte important, sa iti cunosti rolurile. O sa iti explic de ce. In primul rand, multi oameni tind sa amestece rolurile pe care le au. De ex. multi soti sunt inca acasa si isi saruta sotia intr-un fel in care deja sunt angajati ai unei corporatii. Angajatii unei corporatii nu sunt buni soti. Doar sotii sunt buni soti. Deci atunci cand pleci de acasa si deja esti un angajat al unei corporatii si cand iti saruti sotia de plecare sa nu fi surprins daca nu ti se raspunde prea placut. OK? Trebuie sa fii ceea ce trebuie sa fii in acel moment. Nu pune toate rolurile tale intr-un singur lor. E foarte important. Toate rolurile tale sunt ego-uri. Fiecare rol e un ego diferit. Ego-urile vor sa fie diferite. Sa zicem ca unul din rolurile tale e de a fi dansator. Nu conteaza cat de bine dansezi, sper ca ai inteles asta pana acum. Nu conteaza ce nivel de expertiza ai in rolul in care il joci. Atat timp cat il joci, e un rol. Deci daca nu l-ai scris in lista lucrurile pe care le faci pentru ca nu esti destul de bun, completeaza lista acum. Daca joci tenis, la nivel de amator sau chiar la nivel de incepator, atunci esti jucator de tenis. Pune acel rol pe lista. E important cand esti intr-un rol sa fii in acel rol 100%. Nu fii un jucator de tenis care se gandeste sa fie un angajat al unei corporatii. Nu merge. Nu te poti gandi la slujba ta in timp ce joci un meci de tenis. OK? La fel, nu poti sa fii angajat al unei corporatii cand e nevoie sa fii iubitul sotiei tale. Nu va merge. Angajatii unei corporatii nu sunt iubiti buni. Acelasi lucru se aplica mamelor. Mamele nu pot fii iubite bune. Doar iubitele pot fii iubite bune. Nu incerca sa utilizezi doar un singur rol (pentru orice). Separa rolurile, fii constient in ceea ce faci, traieste in prezent. E foarte important sa traiesti in prezent. Ce fac acum? Daca acum conduc masina, acum sunt sofer. Daca merg cu autobuzul sunt calator (de autobuz). Daca urc scarile sunt o persoana care urca scarile. Si incearca sa fii in prezent, nu urca scarile gandindu-te la slujba ta, nu fii angajatul unei corporatii care urca niste scari. Nu va merge. Esti doar o persoana care urca scarile. E foarte important, de asemenea, sa intelegi ce sunt ego-urile. De ex. daca esti dansator, si nu esti un bun dansator, ego-ul va cauta o cale sa fie bun dansator. Trebuie (ego-ul vrea) sa fii diferit de toti ceilalti. Dar nu de asta e vorba, ideea e ca trebuie sa te bucuri de lucruri. Cand nu te bucuri de

lucruri, mintea ta va prelua controlul. Cand concentrezi (aduni) toate rolurile tale intr-un singur rol, mintea ta va prelua controlul. Iata ce e nevoie sa faci: separa si bucura-te de fiecare rol la maximum. In felul acesta vei avea controlul asupra propriei tale vieti.

Cele 12 parti ale vietii.

Acum vom trece la urmatoarea parte: cele 12 parti ale vietii. Aceasta e o informatie foarte importanta. Viata a fost fragmentata in 12 parti diferite care acopera totul din viata. In acest fel vom avea de-a face cu fiecare parte a vietii, va fii mai usor si mai bine, vei atrage rezultatele mai repede daca o vei face in felul acesta. Aici puteti vedea imaginile celor 12 parti ale vietii. O sa le citesc, nu conteaza ordinea, pentru ca urmatorul exercitiu va fi sa scrii cele 12 parti ale vietii in ordinea preferintelor tale. O sa pui pe locul 1 cea mai importanta parte pentru tine, si apoi nr.2 si tot asa pana la a 12-a parte.

Iata cele 12 parti ale vietii:

Transportarea corpului,
Corp Sanatate si conditia lor,
Casa adapost si lucrurile din interior,
Mediu inconjurator si lumea din jurul nostru - aceasta parte contine multe aspecte legale cu care ai de-a face -,
Bani,
Hobby si realizari,
Prieteni asociati si rude,
Mancare si aranjamente de mancare,
Romance sex sot sotie copii familie,
Haine,
Munca cariera servici afaceri,
Avansarea in educatie.

Acestea sunt cele 12 parti ale vietii. Toata viata ta e o combinatie a acestor 12 parti. O sa va explic in ce constau fiecare dintre cele 12 parti. Partea Transportarea corpului contine tot ceea ce e leagat de transport. De ex. a avea masina sau a avea cateva masini, un avion cu reactie, sau o barca, iaht, orice te face fericit in domeniul transportului vei pune aici.

In Corp Sanatate si conditia lor vei descrie lucruri care au de-a face cu corpul tau, sanatate si starea lor. Deci daca ceva are lagatura cu sanatatea o vei pune aici in propriul tau univers ca ceva ce e OK, sanatatea ta e buna, orice probleme ar fi in aceasta parte in universul fizic ele se vor arata ca rezolvate in propriul tau univers. OK? Casa adapost si lucrurile din interior se autoexplica: e locul unde traiesti, e vorba de a avea o noua casa sau un nou apartament, ce lucruri sunt in interior cum ar fi mobila, TV, orice ai dori pui aici. Mediu inconjurator si lumea din jurul nostru: aceasta parte are de-a face cu tot ce te inconjoara si, asa cum am mai mentionat, aspectele legale. Orice nu e (nu se poate incadra) intr-una din cele 11 parti va apartine acestei parti (Mediu inconjurator si lumea din jurul nostru). Aici vei pune de asemena tot ce ce se intampla in jur, lucruri care nu iti plac cum ar fi: gropi, orice conditii care nu sunt in felul in care le vrei, in propriul tau univers vei pune ce deja e in felul in care vrei sa fie. Partea Bani se autoexplica: cati bani faci, cati bani doresti sa faci. In partea Hobby si realizari vei scrie toate lucrurile care iti face placere sa le faci, toate lucrurile pe care vrei sa le faci, si toate lucrurile pe care doresti sa le indeplinesti. In partea Prieteni asociati si rude vei scrie care e situatia in propriul tau univers in legatura cu acesti oameni. Partea Mancare si aranjamente de mancare e o parte care de obicei oamenii nu au de-a face daca sunt multumiti de modul in care mananca. Nu amesteca mancarea cu sanatatea, te rog. Sanatatea e legata de corp si de partea Corp Sanatate si conditia lor. Mancarea e doar mancare. Daca vrei sa manaci carne, doar pentru ca vrei sa manaci carne, asta vei pune in aceasta parte. Daca vrei sa manaci altceva, sushi de ex, vei pune asta acolo: vreau sa manac tot timpul sushi. E ceva diferit de ceea ce ai. Acelasi lucru se aplica pentru Munca cariera servici afaceri aici vei scrie lucrurile care iti face placere sa le faci. Nu amesteca banii cu cariera. Trebuie sa simti bucurie pentru lucrurile care le faci, iar acestea nu sunt in mod necesar lucrurile care iti aduc bani. In partea Munca cariera servici afaceri trebuie sa specifici ceva ce vrei sa faci sau doresti sa faci sau deja faci in propriul tau univers care te face sa te simti bine. E ceea ce vrei sa faci. In partea Romance sex sot sotie copii familie e partea care are de-a face cu relatiile de cuplu si construirea unei familii. Aici, daca esti singur, vei cere sau vei spune ca deja ai pe cineva, daca esti casatorit poti spune ca relatia ta e mai buna, daca esti casatorit si nu ai copii si vrei sa ai copii, in propriul tau univers

deja ii ai. OK? Intelegi cum functioneaza asta. Partea Haine are de-a face cu haine noi si tot ce e legat de ele: ce ti-ar place sa porti, culori, e alegerea ta, orice ai vrea bucura-te si simte-te ca deja le ai. Urmatoarea parte e Avansarea in educatie. Aici e important sa continui sa inveti, daca doresti sa absolvi, sa obtii un anumit grad a ceva in mod particular, o vei pune aici.

Aceasta e viata ta. Ego-ul.

Urmatorul exercitiu este de a face urmatoarele: ai deja lista a tot ceea ce ai, lista a tot ceea ce faci si lista rolurilor tale. Stii deja ca viata ta e compusa din aceste trei lucruri. Aceasta e viata ta, asa cum o vede mintea ta. **Aceasta e ceea ce crede mintea ta despre (ceea ce e vorba) in viata ta**. Acum ce urmeaza sa faci: vei relua cele trei liste si in partea din dreapta, din nou, vei scrie ce crezi sau ce iti imaginezi ca ar fi cel mai bine. De ex. daca in lista a tot ceea ce ai ai scris « am o masina care e veche si nu merge », atunci in partea dreapta vei scrie: « am o masina nou-nouta, honda, neagra... » si scrii ceea ce iti crezi sa iti imaginezi mai bine. Si faci pentru articolele din lista a tot ceea ce ai, scrii ce iti imaginezi mai bine pentru tot ce ai scris in partea stanga. Din nou, vei face acelasi lucru pentru lista cu tot ceea ce faci. Ceea ce apare in stanga vei pune in partea dreapta in forma a ceea ce ai face mai debraga (ce ai prefera sa faci) sau ceea ce ai dori sa faci in loc de (ceea ce ai scris in stanga) sau nivelul la care faci lucrul care crezi ca il faci. De ex. daca joci tenis dar nu joci prea bine, in dreapta vei pune ca esti un bun jucator de tenis. In lista a tot ceea ce faci vei scrie in partea dreapta *tot ceea ce faci sau vrei sa faci ca si cum deja le faci*. Fa la fel si pentru lista rolurilor tale. In partea dreapta vei pune rolurile pe care ai prefera sa le joci. De ex. daca esti Analist de sistem de busines si nu iti place sa fii Analist de sistem de busines, vrei sa fii Manager tehnic sau Sef de departament IT, sau orice vrei, vei pune aceasta in partea dreapta. Acestea sunt rolurile pe care doresti sa le joci, dar nu te lasa prins intr-un singur rol, adu-ti aminte ca te-am invatat sa comuti de pe un rol pe altul si sa fii constient de rolul pe care il joci in fiecare moment. Deci da-i drumul si fa listele si in cateva momente te voi invata ceva ce e foarte puternic despre fericire si cum sa o dobandesti. Bine. Pana acum trebuie sa ai listele completate (stanga si dreapta) a tot ceea ce ai, a tot ceea ce faci si rolurilor pe care le

joci. Ceea ce vei face in continuare, din nou, vei rupe listele pe mijloc si vei arunca partea din stanga, pastrand partea drepta a listelor. OK? Ar trebuie sa te simti un pic mai bine si ar trebuie sa te simti bine pentru ceea ce ai. Am mentionat ca pentru a avea ceva in lumea reala ar trebui sa il ai mai intai in propriul tau univers. E un lucru foarte important in a fi fericit. Daca te-as intreba chiar acum ce te face fericit nu ai fi capabil sa raspunzi. Sau majoritatea dintre voi nu ar fi capabili sa raspunda. Avem o mare problema in legatura cu reclamele in ziua de azi. Problema, in legatura cu reclamele, este ca tot ceea ce vezi ego-ul tau le doreste, mintea ta le doreste. Problema e ca multe lucruri (pe care le vezi) nu le vei dobandi, nu le vei avea. Si asta duce la frustrare. Cand nu ai ceva, mintea va considera aceasta ca un loss. Ceea ce vei face acum este un mic exercitiu. Ia primul articol de pe lista a tot ce ai. Sa zicem ca primul articol este « o masina veche care nu merge ». OK ? Ia o foaie de noua hartie cu o linie pe mijloc si scrie in stanga primul articol « o masina veche care nu merge ». E o intrebare pe care vreau sa ti-o pui, si aceasta e pentru a satisface ego-ul. Pentru a avea ceva in universul fizic e nevoie sa apara (mai intai) in propriul tau univers. In propriul tau univers poti sa ai tot ceea ce vrei, tot ceea ce doresti. Si odata ce ai acel lucru ego-ul e satisfacut, se linistete si astfel iti permite sa ai lucruri in universul fizic. Atat timp cat ego-ul nu e satisfacut, vei transmite tot timpul « lipsa » si asa cum ti-am mai spus inainte, atunci cand trimiti « lipsa » universului, universul iti trimite mai multa « lipsa ».

Ego. Ce poate fi mai bine decat aceasta?

Aceasta e intrebarea pe care trebuie sa ti-o pui: Ce poate fi mai bine decat aceasta? In partea stanga am « o masina care e veche si nu merge » si apoi te intrebi: Ce poate fi mai bine decat aceasta? OK, si vei scrie dedesubt (tot in partea stanga) ceea ce poate fi mai bine decat aceasta si asta poate fi « o masina care e veche si merge ». Si apoi te intrebi din nou: ce poate fi mai bine decat aceasta? Poate o masina nou-nouta care merge bine. Grozav! Acum te intrebi din nou: Ce poate fi mai bine decat aceasta? Si continui pana cand nu mai poti sa te gandesti la ceva ce poate fi mai bine decat aceasta. S-ar putea sa ajungi la un punct cand vei spune: OK, am 500 de masini diferite, una pentru fiecare zi a

saptamanii, una pentru fiecare zi a anului, una pentru seara, toate peste 100.000$ etc. Tot ce crezi ca e cel mai bun si nu te poti gandi (numai poti gasi) ceva ceva mai bun, iei atunci acel lucru si il pui in partea din dreapta. Apoi rupi foaia pe mijloc si arunci partea stanga si pastrezi partea dreapta. Deci vei avea multe in partea dreapta pe lista lucrurilor pe care le ai. E foarte important sa observi in primul rand ca nu e nici o limita in ceea ce poti sa ai in propriul tau univers, si in al doilea rand, ceea ce doreste ego-ul nu e necesar acelasi lucru pe care tu il doresti. Ai putea fi foarte fericit avand o masina noua care functioneaza, dar asta nu iti satisface ego-ul, ego-ul vrea tot ceea ce vede (sau a vazut vreodata) sau aude (vorbindu-se despre). Daca va vedea o masina intr-o reclama, va vrea acea masina. Daca era vorba de o masina Ferrari va vrea o masina Ferrari. Daca era vorba de o masina Porche va vrea si Porche-ul de asemenea. Orice gandesti sau vezi, ego-ul tau va vrea acel lucru. Si ideea e ca ego-ului tau trebuie sa-i dai tot ce doreste. Deci odata ce ai terminat cu toate articolele, vei face o lista cu lucrurile pe care le ai in propriul tau univers. Deci vei lua lucrurile pe care ti le imaginezi ca fiind cele mai bune posibile si le vei pune pe toate impreuna pe o lista a lucrurilor pe care le ai, si o pastrezi.

Apoi vei face acelasi exercitiu pentru lucrurile pe care le faci. Sa zicem ca primul articol de pe lista este « eu merg » deci: Ce poate fi mai bine decat aceasta? si asa mai departe. Faci la fel si cu rolurile pe care le joci. Odata ce ai cele trei liste finalizate, in primul rand ele descriu cum e in propriul tau univers, prin faptul ca ai cele trei liste deja ai propriul tau (mini) univers. In al doilea rand ego-ul e satisfacut. Deci toate resentimentele pe care le ai cand vezi ca altcineva are mai mult decat ai tu dispar. Nu o sa te mai simti prost cand o sa vezi pe cineva care are lucruri pe care tu nu le ai. Doar vei vedea ca cineva le are. Dar tu deja ai tot ceea ce iti doresti, te vei simti multumit. Din nou, a simti satisfactia, a fi fericit, e foarte important. Acesta e cheia legii atractiei: de a te simti bine. E nevoie sa vibrezi la o frecventa inalta pentru a reusi sa atragi lucruri bune catre tine. Deci cand ai listele, cand le citesti, cand le vezi, te vei simti bine (in privinta lor). Poti sa le inregistrezi pe banda, pe computer sau pe un mp3 player si sa le asculti, doar sa le asculti, nu fa nici un exercitiu de meditatie de orice fel, doar asculta-le. Poti sa le folosesti ca sa-ti aduci aminte despre ce ai in propriul tau univers. Asta e tot. Nu incerca sa faci orice alt gen de exercitii, te rog, doar asculta-le,

daca vrei, sau citeste listele din cand in cand, ca sa-ti amintesti de lucrurile ce le ai in propriul tau univers, si simte-te bine (in privinta lor). E cel mai important lucru. Dupa ce faci exercitiile trebuie sa te simti bine. Atat timp cat te simti bine, vei atrage lucruri uimitoare catre tine, mai ales ca acum cand stii ce te-ar face fericit.

Clear Talk (inseamna vorbire care face curatenie - care curate – sau vorbire sincera, directa) - Partea1.

Acum vom continua cu urmatorul exercitiu numit Clear Talk. Acesta este partea centrala a formulei de transformare a vietii (titlul original al cursului). Sper ca ai facut toate exercitiile de pana acum. Daca nu, te rog fa-le. Ce as vrea acum e sa faci o lista a tuturor partilor vietii, nu conteaza in ce ordine. Te voi invata metoda Clear Talk. Clear Talk e o metoda de a descrie lucrurile in diverse parti (domenii) ale vietii. E un pic diferita de ceea ce am facut pana acum dar e un complement a ceea ce am facut. Vei decide asupra carei parti vrei sa lucrezi. Sa zicem ca vreau sa lucrez in partea Banilor. Atunci voi spune, si voi de asemenea (gandeste, scrie sau spune-o - nu e necesar neaparat sa o scrii - iata cat e de puternic Clear Talk). In univers, in partea banilor, castig in mod curent 500$/saptamana si nu ma simt prea fericit pentru ca nu am destui bani pentru tot ce imi trebuie. Am ... facturi de platit si dotorez 10.000 $. Apoi e nevoie sa spui, pentru a incheia descrierea a ceea ce e in univers: in univers, in partea banilor. OK? E ca un sandwich. Am inceput cu: In univers, in partea banilor apoi am spus ce am sau cum este si apoi am incheiat sandwich-ul cu in univers, in partea banilor. E foarte important sa faci sandwich-ul. Daca nu faci sandwich-ul vei rata o buna parte. Deci, recapitulam, vei descrie cum e in partea ... si vei incheia cu in partea .... Dupa ce am spus cum este in univers, in universul fizic, o sa spun cum este in universul propriu. Deci voi spune: in propriul meu univers in partea (domeniul) banilor, castig in mod current 5000$/zi, sunt foarte fericit, ma simt grozav, si sunt foarte bucuros. Imi permit tot ceea ce imi doresc, si in permanenta imi mai raman bani, in propriul meu univers in partea (domeniul) banilor. OK? Si faci sandwich-ul de asemenea. Deci iti spui, sau scrii, in propriul meu univers in partea ... spui cum este sau cum doresti sa fie si inchei cu in

propriul meu univers in partea .... E foarte important in primul rand sa nu sari sau amesteci partile. Daca vorbesti de servici nu vorbi de bani. Banii apartin partii banilor. Munca apartine muncii. La fel e pentru mancare. Mancarea apartine domeniului mancarii, nu domeniului sanatatii. Daca incepi sa spui: vreau sa mananc sanatos ... deja amesteci partile (domeniile). Nu face asta. De asemenea, **nu dori ceva in propriul tau univers**, **nu spera in propriul tau univers** si **nu vorbi despre viitor** in propriul tau univers.

Clear Talk - Partea a 2-a.

Sa va dau exemple. In loc sa spun: in propriul meu univers *as dori* sa am ceva, in propriul meu univers *deja am* ceva. OK? In loc sa spun: in propriul meu univers *sper sa* se intample ..., in propriul meu univers *deja s-a intamplat* ... si rezultatul e exact cel pe care l-am dorit (si spui cum este). Un alt lucru este ca in propriul tau univers nu vorbesti de viitor, ca si viitor. De ex. daca ar trebui sa se intample ceva poimaine, de ex. un interviu, nu o sa spui: in propriul meu univers peste 3 zile ma voi prezenta la un interviu si voi primi reusi, nu, ci o sa spui: in propriul meu univers deja au trecut 3 zile – si spui ce data e – interviul se intampla sau s-a intamplat si rezultatul este exact cel pe care il astepti (il doresti, sau care crezi ca e cel mai bun). Nu amesteca partile propriului tau univers si vorbeste tot timpul la timpul prezent. Aceasta a fost Clear Talk. Acum ai puterea sa iti schimbi viata. Mergi acum in fiecare parte (domeniu) si afirma cum e in univers si cum e in propriul tau univers. Fa asta (nu in fiecare zi) din cand in cand. E foarte important sa tii evidenta rezultatelor. Cand se intampla ceva scrie-o (noteaz-o ca ceva ce deja se intampla) si cand se intampla trebuie sa te gandesti ce poate fi putin mai bine decat aceasta ? De ex. in cazul banilor am spus ca in univers castig doar 500$/luna, iar in priopriul meu univers castig 5000$/zi, si la un moment dat am inceput sa castig (in univers) 5000$/zi. Voi spune atunci: in univers castig 5000$/zi iar in priopriul meu univers castig 1000000$/zi (trebuie sa fie un numar care sa-ti placa, sa te simti bine cu el). Poate nu e bun un salt asa mare, poti sa treci de la 5000$/zi la 15.000$/zi e inca real, sunt oameni care castiga asemenea sume, nu e ceva din alta lume. Trebuie sa intelegi ca exista destul pentru toti, poti

avea cati bani doresti, poti avea orice doresti, iar in propriul tau univers deja le ai, nu exista limite. Deci, profita de aceasta. Acum cateva indicatii despre cum sa faci clear talk si exercitiile stanga/dreapta. Unul din lucrurile pe care le poti face in propriul tau univers este si cel de a calatori in timp. Poti sa revezi intalniri din viata ta si sa schimbi lucrurile care s-au intamplat dupa acele intalniri. De ex. sa zicem ca atunci cand am avut 10 ani un baiat m-a batut si mi-a rupt un dinte si am o amintire urata a acestui lucru. Voi lua o foaie de hartie, o sa trag o linie la mijloc, si o sa scriu in univers: cand am avut 10 ani un baiat m-a batut si mi-a rupt un dinte iar in propriul univers ma voi intoarce in timp: am acum 10 ani si baiatul care voia sa ma bata nu a reusit (nu a facut-o) si sunt fericit (sau ce crezi ca e cel mai bine). Si astfel schimbi trecutul. E bine sa scapi de toate lucrurile rele ce ti s-au intamplat in viata. Mintea ta va accepta aceasta ca si cum s-ar fi intamplat cu adevarat. Deci poti sa schimbi toate lucrurile rele ce ti s-au intamplat vreodata, poti sa schimbi lucrurile care ti se intampla chiar acum si poti sa-ti schimbi viitorul, chiar acum, cu aceste tehnici.

Recunostinta.

Urmatorul exercitiu sau lucru pe care poti sa-l faci, si te sfatuiesc sa il faci, este recunostinta. Recunostinta este foarte puternica. E atat de puternica incat doar ea insasi poate sa iti schimbe viata. Dar trebuie sa fii constient (sa-ti dai seama) pentru ce trebuie sa fii recunoscator. Unul din lucrurile bune in toate exercitiile pe care le-am facut pana acum este ca totdeauna am pastrat partea dreapta a listelor. Poti sa utilizezi partea dreapta a listelor mai tarziu utilizandu-le ca liste de partea stanga. Deci nu trebuie sa regandesti totul de la zero, doar sa iei lucrurile de pe lista si sa le folosesti ca lucruri pe lista de partea stanga si sa te gandesti la ceva mai bun pentru partea dreapta. Deci, cand vei face exercitiul din nou vei realiza ca unele din lucrurile pe care odata doar le-ai imaginat si le-ai pus in propriul univers, au aparut in universul fizic. De aceea trebuie sa fii recunoscator. De fapt poti fi recunoscator din momentul in care ele au aparut in propriul tau univers. Ti-as sugera aceasta, dar e nevoie sa urmaresti lucrurile si sa stii cand ele se manifesta in universul fizi,c si asta, din nou, trebuie sa te faca si mai recunoscator pentru ca ai

manifestat lucrurile pe care le-ai vrut. Deci e nevoie sa tii un jurnal pentru aceste lucruri si sa urmaresti rezultatele. De ex. in cazul masinii am descris ca in univers nu am o masina buna iar in propriul meu univers am o masina nou-nouta care merge si sunt foarte fericit. Timpul a trecut si fac exercitiul din nou si vad ca am o masina noua. Deci poti multumi si pot fi recunoscator pentru ea si apoi sa incepi cu o noua dorinta, e foarte important sa continui sa faci asa si sa imbunatatesti continuu. Listele pe care trebuie sa le faci in fiecare zi sunt: lista de win-uri, si pentru primele saptamani listele stanga/dreapta iar apoi listele stanga/dreapta le faci tot a doua zi. Celelate: cele 12 parti, clear talk le faci cateodata sau atunci cand ai nevoie. De ex. acum ma doare spatele si spun (nu trebuie sa scriu doar ma gandesc): « In univers ma doare spatele, in propriul meu univers ma simt relaxat si tocmai mi sa face un mesaj pe spate ». Poti sa faci asta oricand simti nevoia de a o face. Daca esti nervos dintr-o anumita cauza ia acel lucru si pune-l in propriu univers unde te simti grozav si in siguranta si lucrurile merg asa cum vrei. E foarte puternic. Trebuie sa faci aceasta tot timpul.

Exercitiul banilor.

Urmatorul exercitiu pe care o sa ti-l arat e un exercitiu foarte puternic exercitiu de a atrage banii in viata ta. Multi dintre noi au nevoie de bani si au nevoie rapid si acum. Cu acest exercitiu poti sa atragi cat de multi bani vrei, cat de multi bani doresti si o vei face rapid. Vreau sa ai in vedere ca banii nu sunt totul, poti sa ai o gramada de bani si sa nu fii fericit. Pentru a fi fericit trebuie sa ai totul in cele 12 parti ale vietii. Deci nu sari celelalte exercitii, sunt foarte importante. Acest exercitiu a fost luat din cap. 3 al cartii (lui Jorj), utilizeaza acelasi principii, dar nu a fost descris in carte. O sa ti-l descriu eu aici pentru tine, ca sa poti sa il folosesti si sa faci o gramada de bani pentru tine (functioneaza, parca e magie!). Ia o foaie de hartie si trage o linie pe mijloc de sus in jos. In partea stanga vei scrie: in univers iar in partea dreapta: in propriul meu univers. Vei scrie (lista) in partea stanga toate locurile din univers unde ai bani sau de unde iti vin bani. In exemplul meu am in CIBC Checking (contul de CEC-uri CIBC) unde am 15,32$. Urmeaza Cartea de credit CIBC unde datorez 50.000$ deci pun – 50.000. Pe lista mai apare prietenul meu Tom care mi-a imprumutat 50$ (pe care trebuie sa ii dau

inapoi) deci pun -50. Apoi am primit cec-ul lunar (salar) de 400$ deci scriu 400. In buzunar mai am 0.50$ deci pun Buzunar: 0.50. Pune in lista fiecare loc unde ai bani. Chiar daca nu ai bani in locul respectiv trebuie sa ai totusi ceva acolo, chiar daca sima e 0.25$ sau 0.01$. Dupa ce ai terminat de listat toate locurile unde ai bani, vei scrie in partea dreapta aceleasi locuri pe care le-ai scris in partea stanga si apoi suma de bani pe care ai dori-o sa o ai acolo. Poate sa fie orice suma. Doar sa ai in vedere ca trebuie sa te simti bine cu suma pe care o pui, deci sa zicem ca in univers am in CIBC Checking (contul de CEC-uri CIBC) suma de 15,32$ iar in propriul meu univers mi-ar place sa am 15.000 $ sau cat vrei (cat crezi ca e cel mai bine sa ai). In Cartea de credit CIBC unde in univers datorez 50.000$, in propriul meu univers nu mai datorez nimic, pun 0. Nu trebuie sa stii cu precizie sumele de bani pe care le ai in universul fizic, poate sa fie o estimare sau o aproximare. OK? In univers datorez lui Tom 50$ si in propriul meu univers vreau ca el sa imi datoreze mie 50$. Cat despre cec-ul lunar, in propriul meu univers primesc mai mult (700$) iar in buzunar am in propriul meu univers 50$. Chiar daca nu ai bani deloc, pune in partea dreapta macar un loc unde ai bani (poate fi: in buzunar, cont de banca) in partea stanga e 0 iar in partea dreapta, in acelasi loc, suma pe care o doresti acolo. E foarte important sa ai in vedere sa te simti bine privind suma. Daca faci investitii, in stock-uri (actiuni), de exemplu, s-ar putea sa nu te simti prea bine avand 2.000.000$ in actiuni (a caror valoare fluctueaza tot timpul). Trebuie sa folosesti sume care te fac sa te simti in siguranta, chiar daca sunt doar in propriul tau univers. Pentru mintea ta, sunt deja acolo, sunt create. Deci utilizeaza acestea cu intelepciune. Fa exercitiul atat de des cat ai nevoie si continuand sa il faci vei avea rezultate.

Recapitulare: Lista de win-uri, lista stanga/dreapta, listele cu ce ai, cu ce faci, rolurile tale, Ce iti imaginezi ca e mai bine, Clear Talk, Recunostinta.

Sa facem o mica recapitulare a ceea ce am invatat aici. Ai invatat de importanta listei de win-uri – a lucrurilor pe care le vei face maine – si ziua urmatoare le revezi si le verifici (daca le-ai facut) pe lista ca ceva ce ai reusit sa faci (sunt succese, win-uri). Apoi ai listele stanga/dreapta,

unde in partea stanga descrii cum stau (sunt) lucrurile in universul fizic iar in partea dreapta cum sunt lucrurile in propriul tau univers. Nu uita sa rupi foaia pe mijloc si sa arunci partea stanga. Pe aceste liste poti sa pui tot ceea ce doresti, orice vrei, in orice moment. Si deasemenea daca nu ai timpul necesar sa le scrii poti sa le scrii, daca e un moment de inspiratie, sau un moment de disperare sau de durere, doar gandeste-te si asta e! Poti sa faci asta. Apoi ai listele cu ce ai, cu ce faci, rolurile ce le joci. Ai facut de asemenea lista cu ceea ce iti imaginezi ca e mai bine si ti-ai linistit ego-ul ceea ce iti va permite sa manifesti mai bine si mai repede. De asemenea ai invatat cum sa faci Clear Talk. Poti sa faci Clear Talk oricand vrei, oricand doresti. Prima data e bine sa il faci pentru toate cele 12 parti ale vietii intr-o singura sedinta iar dupa aceea poti sa il faci pentru o singura parte odata, cat de des doresti. De asemenea am mai vorbit de puterea recunostintei. A fi recunoscator e foarte important, e cel mai important lucru. Vreau sa va mai spun ceva despre recunostinta, ceva ce nu am mai spus inaite. Multi oameni se intreaba care e scopul (motivul) vietii lor (care i-a adus) pe pamant. Raspunsul e foarte simplu. In primul rand nu exista un motiv pentru a fi aici. Esti aici pentru ca ai ales sa fii aici. Este liberul tau arbitru. Liberul tau arbitru iti permite sa alegi tot ceea ce ti se intampla in viata, incluzand familia in care te-ai nascut, ce sex ai, ce culoare a pielii, totul. Daca traiesti (experimentezi) o anumita lipsa in viata ta, dificultati sau te-ai nascut cu o dificultate este pentru ca tu asa ai decis. Ai cerut aceasta si singura persoana care stie de ce ai decis aceasta esti tu. Probabil nu o vei stii cat esti pe pamant, dar o vei sti in momentul in care pleci de aici. As vrea sa stii ca nu vei fi judecat de nimeni, esti liberi sa faci ceea ce vrei, singura persoana care te poate judeca esti tu insuti – de fapt nu ar trebui sa faci nici tu aceasta – trebuie sa faci ceea ce crezi ca e bine (corect) pentru tine si pentru altii, sa incerci sa nu ranesti oamenii intentionat, incercand sa faci lucruri de care sa beneficieze si altii iar universul iti va raspunde (in acelasi fel). Este o carte care mi-a placut foarte mult, se numeste Freedom of Choice (Libera Alegere) o puteti gasi la www.bioresonant.com (am luat-o deja). Aceasta carte va va arata intr-o modalitate foarte logica de ce esti aici si de asemenea iti va da o explicatie foarte logica despre de ce exista Dumnezeu.

Recapitulare: Partea a 2-a.

O sa-ti spun, pe scurt, de ce esti aici si care e adevaratul tau scop al vietii tale pe pamant. De ce nu esti constient ca esti o parte a universului, sau a lui Dumnezeu, de ce nu vii pe pamant stiind acest lucru, si e foarte simplu. Exista o energie foarte puternica si foarte importanta pe acest pamant. Si aceasta energie e dragostea. Sunt cateva reguli pentru a simti dragostea si a fii iubit. Una din ele este ca persoana care te iubeste trebuie sa faca aceasta prin libera sa vointa. Deci, daca eu am, sa zicem - de ex. -, sclavi, si ii fortez sa ma iubeasca, aceasta nu e dragoste. Daca fac o masina in care pun o inregistrare care sa imi spuna ca ma iubeste, de asemenea nici asta nu e dragoste. Deci, cum pot face pe cineva sa ma iubeasca? Pune-te un pic in locul lui Dumnezeu. Gandeste-te: OK, sunt Dumnezeu, si nu vorbesc aici de reprezentarea lui fizica, ci vorbesc de univers, de energia care a fost mereu, care este si va fi mereu, si vreau sa te gandesti la aceasta: ai constientizat ca esti iubire si ca ai foarte multa iubire de dat, dar nu e nimeni caruia sa o darui. Sau poate, da, exista, poti sa creezi oameni carora sa le dai dragostea ta, daca sunt o parte din tine, sau sunt roboti sau sclavi, sau daca depind de tine nu pot sa-ti intoarca dragostea, sau sa te iubeasca sincer. Deci pentru ca cineva sa te iubeasca, trebuie sa fie liber. Trebuie sa poata alege sa te iubeasca sau sa nu te iubeasca. Acesta e motivul pentru care esti aici, Dumnezeu ti-a lasat multe indicii despre existenta sa. Iti sunt aratate prin frumusete, in natura, unde – a fost demonstrat – exista numere corelate cu frumusetea. Sunt multe dovezi, ai de asemenea cerul, care e – in functie de felul in care ma uit la el – o panza (de pictura) vie, care se tot schimba, tot timpul ceva e diferit, e o opera de arta in contiua schimbare care e minunata, imi plac rasariturile si apusurile si cred ca e unul din lucrurile cele mai uimitoare. Si de fiecare data cand ma uit la cer imi aduc aminte de Dumnezeu si imi aduc aminte ca il iubesc, care e motivul pentru care sunt aici. Acesta e motivul pentru care si tu esti aici. Nu pentru a demonstra ceva cuiva altcuiva decat tie. Este de a-ti descoperi legatura (conexiunea) cu Dumnezeu, si a avea libertatea de alegere de a decide sa il iubesti. Si cand spun sa il iubesti nu ma refer la a-ti fi frica de el sau trebuie sa-l iubesc pentru ca altfel nu o sa-mi dea ceea ce vreau, sau trebuie sa-l iubesc pentru ca altfel o sa fiu pedepsit, sau felul meu de al iubi e sa ma duc la slujba in fiecare duminica, asta

nu e dragoste. E frica. Daca te gandesti la frica atunci cand vorbesti despre Dumnezeu, sau orice e in legatura cu Dumnezeu, sau cand ii auzi mesajele de frica, durere sau distrugere cand cineva iti vorbeste de Dumnezeu, atunci nu vorbim despre Dumnezeu. Dumnezeu, sau universul, este iubire. Iti daruieste dragostea lui tot timpul. E deschis sa-ti indeplineasca sau sa-ti acorde orice dorinta ai avea. Vrea sa ai cea mai buna viata pe care ti-o poti imagina. Vrea sa ai cele mai bune experiente pe pamant pe care ai putea sa le ai. Si cu aceasta iti da si uneltele de care ai nevoie pentru a le avea. Acum, singurul lucru, nu ca l-ar vrea, dar pe care il spera, este ca intr-o zi sa iti dai seama ca esti o parte din el si sa stii ca il iubesti. De fiecare data cand vorbesc despre asemenea lucruri simt o conexiune uimitoare si sper ca ascultand aceste cuvinte sa o simti si tu. Sa te vezi ca pe o parte din univers, ca o parte din Dumnezeu, si sa-i multumesti pentru ceea ce ti-a dat pana acum, sa-i multumesti pentru ceea ce iti da in propriul tau univers, si sa-i multumesti pentru lucrurile care se vor arata in universul fizic, sau pentru lucrurile care deja au aparut in universul fizic si sa te gandesti la dragostea pe care ti-o arata si cea pe care i-o daruiesti inapoi, nu pot sa-ti descriu puterea pe care ai putea-o avea.

Recapitulare: Partea a 3-a.

Vorbind despre creatie si credinte: la inceput iti spuneam cum credintele tale iti creaza realitatea si mintea va gasi dovezile, oricare ar fi credinta ta. Am vorbit de legea gravitatiei, am mentionat ca ea functioneaza daca crezi in ea. Toate legile fizice sunt doar credinte. Tot ce ti se intampla acum in universul fizic este doar o credinta. Daca poti crede ceea ce ti se intampla in propriul tau univers, asta vei vedea. Vreau doar sa te gandesti ce posibilitati ti se deschid, vreau doar sa-ti deschizi mintea si inima spre aceste posibilitati. Doar o mica avertizare ce vine cu aceasta cunoastere: cand astepti schimbari, cand doresti schimbari, fii pregatit pentru schimbari! Unii oameni sunt surprinsi cand lucrurile incep sa se intample. Uneori spun ca e prea mult, ca nu se potriveste cu restul din viata lor. Cand doresti schimbari, schimbari mari, si le doresti acum, trebuie sa fii pregatit pentru schimbari. Trebuie sa fii pregatit pentru ceea ce vine spre tine. Daca doresti un servici, si serviciul apare,

la cateva zile dupa ce ai spus si ai facut exercitiile, trebuie sa intelegi ca asta ai vrut, poate nu e chiar « serviciul » ideal pe care l-ai vrut, dar e urmatorul lucru bun, si ar putea fi doar temporar, OK? Dumnezeu, sau universul, inteleg atunci cand ai o urgenta. Daca nu ai fost angajat de un an si chiar ai nevoie de bani, atunci primul servici disponibil pe care ti-l trimite va fi bun pentru tine. Apoi, iti vei dau seama ca acest servici nu e cel mai bun pentru tine sau se va temina repede dar vei avea suficienti bani si experienta sa gasesti altceva. Daca nu e ceea ce iti doresti, nu te multumi cu ce ai primit, incepe sa lucrezi sa-l gasesti pe urmatorul, fa exercitiile si urmeaza-ti inima daca inima iti spune ca noul servici (noua companie) nu este ceea ce ai cautat, dar poti sa-ti platesti facturile, si in timpul liber trimite CV-uri in alte locuri. OK? In acest fel poti sa gasesti slujba ce o vrei si sa nu-ti faci griji in privinta mancarii sau platii facturilor. Universul e foarte inteligent, el stie cea mai buna cale pentru tine de a obtine lucruri, doar fii pregatit sa le primesti si sa accepti schimbarea. Asta e tot, va multumesc ca ai urmarit fimele, daca vrei sa inveti mai multe sau daca vrei informatii despre carte ma poti contacta la www.NathanRomano.net sau iti pot raspunde la intrebari, ma poti angaja la consultari private unde voi face tot posibilul sa te ajut sa-ti atingi telurile in cel mai scurt timp. Multumesc foarte mult.